

Евгенический брак, том 1 (из 4). Личное руководство по новой науке о лучшей жизни и лучших детях

В. Грант Хейг

The Eugenic Marriage, Volume 1 (of 4)

W. Grant Hague



The Project Gutenberg eBook of The Eugenic Marriage, Volume 1 (of 4).

Эта электронная книга может быть использована любым человеком в любой точке Соединенных Штатов и большинства других частей света без каких-либо затрат и почти без ограничений. Вы можете копировать ее, дарить или повторно использовать на условиях Лицензии проекта "Гутенберг", прилагаемой к этой электронной книге или размещенной на сайте www.gutenberg.org. Если вы находитесь не в Соединенных Штатах, то перед использованием этой электронной книги вам придется ознакомиться с законами страны, в которой вы находитесь.

Название: Евгенический брак, том 1 (из 4)

Автор: В. Грант Хейг

Дата выхода: 21 октября 2006 [eBook #19594]

Язык: Английский

Аккредитивы: Подготовлено К.Д. Торнтоном, Джейсоном Исбеллом, Китом Эдкинсом и командой онлайн-распределенной корректуры по адресу <http://www.pgdp.net>

*** НАЧАЛО ПРОЕКТА GUTENBERG EBOOK THE EUGENIC MARRIAGE, VOLUME 1 (OF 4) ***

Примечание переводчика:	Исправлено несколько опечаток. В тексте они выглядят <u>следующим образом</u> , а пояснение появится при наведении курсора мыши на отмеченный отрывок.
-------------------------	--



Eugenics Hath Its Own Reward

Евгенический брак

Личное руководство по новой науке о лучшей жизни и лучших детях

У. ГРАНТ ХАГУ, доктор медицины.

Колледж врачей и хирургов (Колумбийский университет), Нью-Йорк; член Медицинского общества округа и Американской медицинской ассоциации.

В четырех томах

ТОМ I

Нью-Йорк

КОМПАНИЯ "ОБЗОР ОБЗОРОВ

1916

Copyright, 1913, by W. Grant Hague

ТОМ I

ОГЛАВЛЕНИЕ

Евгеника. Расовая культура

ГЛАВА I

условия, в которых развивалась наука евгеника

Младенческая смертность - Брак и материнство - Усидчивость - Окружающая среда -
Образование - Болезни и пороки - История - Резюме ... стр. 1

ГЛАВА II

евгеническая идея

Ценность человеческой жизни - евгенический принцип - "Жить должны только здоровые" -
евгеника и брак - венерические болезни - польза свидетельств о браке - свидетельства о
браке и пороки - евгеника и родительство - принцип наследственности - евгеника и
материнство - евгеника и муж ... стр. 9

ГЛАВА III

евгеника и образование

Современная система образования неадекватна - мнения д-ра К. У. Салиби, Эллы Уилер
Уилкоккс, Лютера Бербанка, Уильяма Д. Льюиса, Элизабет Этвуд, д-ра Томаса А. Стори,
Уильяма К. Уайта, д-ра Хелен С. Путнам - Трудности в разработке удовлетворительной
системы образования - Образование как важная функция - Функция средней школы -
Система средней школы ошибочна - Истинная функция образования ... стр. 21

ГЛАВА IV

евгеника и неполноценные люди

Глухонемые - слабоумные - отчет нью-йоркского магистрата - отчет Детского общества -
сегрегация и лечение слабоумных - во что обходится уход за умалишенными - алкоголики -
пьянство ... стр. 37

ГЛАВА V

что каждая мать должна знать о евгенике

страница

Рождение ребенка

ГЛАВА VI

подготовка к заключению

Родовая палата - что нужно предусмотреть для родовспоможения - готовые акушерские принадлежности - положение и расположение кровати - как правильно подготовить кровать для родов - подушечка Келли - преимущества подушечки Келли - нужно ли использовать связующее устройство - салфетки - как рассчитать вероятную дату родов - акушерская таблица - когда беременная женщина должна впервые обратиться к врачу - выбор врача - как правильно выбрать врача для родовспоможения - выбор медсестры Когда беременная женщина должна обратиться к врачу - Выбор врача - Как выбрать врача для родов - Выбор медсестры - Разница между обученной и родильной медсестрой - Обязанности медсестры родов - Требования к хорошей медсестре родов - Личные права медсестры родов - Критика и сплетни о врачах стр. 61

ГЛАВА VII

гигиена беременности

Повседневное поведение беременной женщины - Инструкции по работе по дому - Инструкции по стирке и подметанию - Инструкции по физическим упражнениям - Инструкции по пассивным упражнениям - Инструкции по туалету - Инструкции по купанию - Инструкции по половому акту - Одежда во время беременности - Диета беременной женщины - Алкогольные напитки во время беременности - Психическое состояние беременной женщины - Социальная сторона беременности - Основные недомогания беременности - Утренняя тошнота, или недомогание - лечение утренней тошноты или недомогания - тошнота, возникающая в конце беременности - излишняя нервозность во время беременности - 100% ребенок - головная боль - кислотность желудка, или изжога - запор - варикозное расширение вен, судороги, невралгии - бессонница - лечение бессонницы - птилизм, или чрезмерное выделение слюны-Вагинальные выделения, или лейкорей-Важность анализа мочи во время беременности-Внимание к соскам и груди-Превратности беременности-Контакт с инфекционными заболеваниями-Отказ от наркотиков-Опасные сигналы беременности стр. 75

ГЛАВА VIII

ведение родов

Когда следует послать за врачом в случае родов - Подготовка пациентки - Начало родов - Первые боли - Значение термина "роды" - Продолжительность первой стадии родов - Что означает первая стадия родов - Что означает вторая стадия родов - Продолжительность второй стадии - Длительность Что означает первая схватка - Продолжительность последующих схваток - Поведение пациентки во время второй стадии родов - Что означает родовая боль - Как своевольная женщина может продлить роды - Управление фактическим рождением ребенка - Положение женщины во время родов - Обязанности медсестры сразу после рождения ребенка - Изгнание последаКак изгонять последа - Перерезание пуповины - Промывание глаз ребенка сразу после рождения - Что делать с ребенком сразу после рождения - Поведение сразу после родов - Послеродовые боли - Отдых и покой после родов - Положение пациентки после родов - Лохии - События следующего дня - Первый завтрак после заключения - Важность опорожнения мочевого пузыря после родов - Как добиться

движения кишечника после родов - Подробный инструктаж медсестры - Спринцевание после родов - Как делать спринцевание - "Колострум,"Преимущества прикладывания ребенка к груди в ранние сроки после родов - Первый обед - Первый ужин - Диета после третьего дня стр. 93

ГЛАВА IX

происшествия в роддоме

Ужас и страх перед родами - Женщина, которая боится родов - Использование анестетиков в родах - Присутствие друзей и родственников в родовой палате - Как долго женщина должна оставаться в постели после родов - Почему врачи разрешают женщинам вставать с постели до того, как матка вернется на свое место - Раны, их смысл и значение - Преимущество осмотра через шесть недель после родов - Врач, который не говорит всей правды ... стр. 111

ГЛАВА X

кормящие матери

Питание кормящих матерей - Уход за сосками - Трещины сосков - Нежные соски - Мастит у кормящих матерей - Воспаление груди - Когда следует отлучать ребенка от груди? - Способ отлучения - Кормление во время менструации - Уход за грудью при отлучении ребенка - Нервные кормящие матери - Родимые пятна - Требования к нянечке ... стр. 121

ГЛАВА XI

выздоровление после заключения

Второй критический период в жизни молодой жены - бытовые проблемы после первого заключения... стр. 131

ВВЕДЕНИЕ

Несмотря на то, что за последние два-три года о евгенике было написано немало, любому интересующемуся этой темой человеку совершенно очевидно, что среднестатистический интеллигентный человек знает о ней очень мало в том, что касается ее масштабов и целей. Этому не стоит удивляться, поскольку данный предмет не был представлен обычному читателю в форме, способной побудить его к поиску или честному исследованию. Критики и остроумцы намеренно неверно истолковывают ее принципы и почти преуспели в маскировке ее высшей функции под одеждой глупости.

Писатель еще не встречал добросовестной матери, которая не проявляла бы разумного энтузиазма по отношению к евгенике, если бы была правильно информирована о ее фундаментальных принципах.

Евгенический идеал - это достойная раса - раса мужчин и женщин, физически и умственно способных к самообеспечению. Поэтому евгенист требует, чтобы каждый рожденный ребенок был достойным ребенком - ребенком, рожденным от здоровых, отобранных родителей.

Никто не может успешно оспаривать этичность этого призыва. С моральной точки зрения стремление к здоровой расе - это справедливое требование. Это также экономическая необходимость, как мы увидим.

История мира сообщает нам, что существовало множество цивилизаций, которые в некоторых отношениях равнялись нашей собственной. Все эти расы людей достигали определенного успеха, а затем полностью исчезали. Почему? *Неужели и мы обречены на такое же вымирание?* Мы знаем, что причиной упадка и окончательного исчезновения всех прошлых цивилизаций было прежде всего моральное разложение их людей. Болезни и пороки постепенно истощали их жизненные силы, и продолжение их существования стало невозможным. Казалось бы, это судьба расы - добиваться материального процветания за счет своей нравственности. Когда условия позволяют удовлетворять любые человеческие желания, раса истощает свою жизненную силу в пресыщенности капризами. Животные инстинкты преобладают, и потенциальная сила народа истощается, способствуя его собственным развлечениям. Каждая последующая цивилизация достигала этого эпохального периода и падала жертвой алчности более сильных и молодых антагонистов, *которые сами становились жертвами того же коварного процесса.*

Нынешняя цивилизация достигла этого эпохального - переходного - периода. Через сто лет мы либо достигнем того, чего не достигала ни одна предыдущая цивилизация, либо прекратим свое существование как раса. Наш успех зависит от того, как люди отреагируют на евгенический призыв. Немногие осознают всю ответственность, которая на них возлагается.

Однако нет необходимости бороться со злом прошлого или сожалеть о нем. Цивилизация не справилась с задачей сохранения расы; однако она не справилась с этой задачей по невежеству. Мы не можем оправдываться тем же. Мы стоим лицом к лицу с условиями, которые мы должны решить быстро, иначе наша судьба будет предreshена еще до того, как мы применим средство.

Функция евгениста - собирать и подтверждать статистические данные, а также делать выводы на их основе. Было убедительно доказано, что если раса будет развиваться так, как она развивается сейчас, то есть если условия останутся прежними, а наш стандарт просвещения в отношении расовой эволюции не побудит нас принять новые конструктивные меры, *то через пятьдесят лет каждый второй ребенок, рожденный в этой стране, будет непригодным, а через сто лет американская раса прекратит свое существование.* Мы имеем в виду, что каждый второй ребенок будет рожден, чтобы умереть в младенчестве, или, если он выживет, будет неспособен к самообеспечению в течение своей жизни либо из-за умственной дегенерации, либо из-за физической неэффективности. Эта ужасающая ситуация сразу же становится проблемой цивилизации. Ни одно государство не может существовать в таких условиях. Если эта статистика достоверна - а мы знаем, что она достоверна и может быть проверена любым человеком, который возьмет на себя труд исследовать ее, - то само собой разумеется, что необходимо немедленно провести радикальные изменения, чтобы предотвратить логические последствия, которые должны последовать за этим. Поэтому евгеническое требование: "Каждый рожденный ребенок должен быть достойным ребенком" - является решением проблемы.

Это, однако, не означает, что евгенист должен решить элементарную проблему, как государство обеспечит свое спасение, гарантируя достойных детей. Достойные дети могут появиться только от достойных и пригодных (чистых и здоровых) родителей. Это становится императивной функцией государства - функцией, от которой зависит сама жизнь

государства, - следить за тем, чтобы каждый претендент на брак обладал качествами, которые обеспечат ему здоровых, достойных детей. Поэтому рано или поздно мы должны разработать систему научного регулирования брака, и именно в этот момент мы натываемся на проблему, которая вызвала бурные излияния остроумия и сарказма критиков. Случайное упоминание об этой науке сразу же наводит обывателя на мысль о невозможной или причудливой системе брака по принуждению. Даже слово "евгеника" ассоциируется в сознании многих благородных пожилых дам и других людей, которым следовало бы знать лучше, с разновидностью зловонной свободной любви, и их руки поднимаются в священном ужасе при одном только намеке на научное регулирование этой древней функции.

К сожалению, в массовом сознании сложилось впечатление, что этот инцидент составляет всю сумму евгенической идеи, в то время как на самом деле евгенист лишь слегка озабочен ее *modus operandi*. Эта особенность была настолько усилена широко опубликованными неискренними дискуссиями, что приобрела аспект тестовой проблемы, решение которой должно определить полезность самой науки. Если это решение окажется неблагоприятным, то, по мнению ее сторонников, не стоит распространять доктрины этой науки дальше этого места. Это все равно, как если бы нам предложили отказаться себе во вдохновении и удовольствии от поездки за границу из-за того, что утро дня, в который отплывает корабль, оказалось пасмурным.

В функции евгениста, конечно, не входит выкорчевывать инстинкт или попираť в пыль вековые права, хотя инстинкт - это всего лишь продукт устоявшейся привычки, основанной на ошибочной гипотезе, а так называемые права - просто приобретенные привилегии, потому что интеллект, который мог бы строить иначе, не пробудился. Евгеническая необходимость сделает обязательным решение государством этой фундаментальной проблемы, потому что цивилизация будет вынуждена потребовать свое справедливое наследство - право на существование. Евгенист не будет вынужден открывать дверь, она будет открыта за него. Поэтому мы можем позволить себе ждать с величайшей уверенностью, потому что здравый смысл народа не всегда подчиняется тактике шута, когда ему нужен спаситель.

Евгенист не стремится вмешиваться в свободы подрастающего поколения: юноша может выбрать того, кого пожелает, девушка - того, кто ей больше всего по душе, и они могут пользоваться всеми правами и романтикой, которые обычай определил для влюбленных; но когда они решат пожениться, *государство должно определить их квалификацию для родительства*. Это должно стать решающим испытанием будущего. От него зависит жизнь государства. Продолжение рода должно быть высшей целью всего будущего созидательного законодательства. Мы должны признать, что "жизнь - единственное богатство" и что все остальные критерии развитой цивилизации должны измерять ее успех в соответствии с ее богатством в достойном родительстве.

Евгенист даже не диктует, каким должен быть критерий родительства. Здравый смысл, однако, подсказывает, что он примет некую форму, которая устраним тех, кто физически или психически болен. Он считает, что, когда люди будут достаточно образованы, чтобы оценить цель, они разработают систему, которая встретит всеобщее одобрение.

Евгеника занимается проблемами, от которых зависит судьба расы. Поэтому она не должна ограничиваться вопросами, касающимися спаривания и размножения. Каждый фактор, способствующий благополучию и возвышению расы, каждый предмет, свидетельствующий о физическом или умственном возрождении, способствующий моральной и социальной праведности и спасению, обещающий большее социальное счастье и довольство, имеет

евгеническое значение. До тех пор, пока существует мать, лишенная поддержки, или страдающий ребенок; до тех пор, пока мы полагаемся на больницы и тюрьмы, пенитенциарные учреждения и полицию, чтобы служить исправлению и возрождению непригодных и вырождающихся людей; до тех пор, пока мы терпим политиков-прививочников и лишаем бедняков дыхательного пространства, санитарных приборов и гигиенической среды; Пока война и мор лишают потомство лучших представителей расы для воспитания детей; пока мы делаем акцент на спасении, а не на профилактике, евгенист должен неустанно проповедовать свою пропаганду возрождения расы.

Сфера применения евгеники слишком обширна в своей благотворной цели, чтобы ее можно было ограничить придирками древних или интеллектуальных ханжей; ее также нельзя принижать поверхностной проницательностью привычных насмешников. Это не фантазия и не пустая мечта. Это даже не вдохновение. Судьба расы поставила нас лицом к лицу с условиями, не имеющими аналогов в истории этой цивилизации, и само существование расы может полностью зависеть от прозорливости умов, сделавших возможной науку евгеники.

Краткое рассмотрение условий, которые реально существуют, с которыми мы сталкиваемся лицом к лицу и которые, безусловно, оправдывают существование науки, чьей функцией должно быть требование серьезного исследования методов возрождения расы, может помочь читателю разумно и практически понять огромную важность этой темы.

Уже отмечалось, что при нынешних темпах снижения рождаемости она будет сведена к нулю в течение столетия. Если рождаемость в Англии, Германии и Франции будет продолжать снижаться так же, как с 1880 года, то через сто лет в этих странах не будет рождаться ни одного ребенка. Хотя мы не утверждаем, и, вероятно, никто из нас не верит, что через сто лет одна или все эти нации действительно прекратят свое существование - возможно, потому, что мы чувствуем, по крайней мере, надеемся, что за это время наши методы настолько изменятся, что необходимые модификации обеспечат продолжение рода, - тем не менее, факт остается фактом: *неизбежным результатом продолжения нынешней линии будет то, что в течение ста лет эти народы перестанут себя увековечивать.*

Нет необходимости подробно разбирать различные причины этой беспрецедентной ситуации. Падение рождаемости само по себе не является главной причиной. Даже если признать, что детей рождается достаточно, слишком много из них умирает в младенчестве. Нам не нужно больше доказательств насущной необходимости добросовестного исследования, называйте его как хотите. Науки здравого смысла вполне достаточно. Кажущийся умным человек, который может найти в этой связи только материал для насмешек, оказывается более серьезным шутком, чем он себе представляет. Очевидно, что наши методы ошибочны. Любые конструктивные усилия по их исправлению достойны похвалы. Когда говорят, что 20 процентов американских женщин не способны рожать детей, а 25 процентов остальных не желают брать на себя бремя и ответственность материнства, мы отчасти осознаем всю серьезность ситуации.

С другой стороны, статистика показывает, что большинство мужчин заражаются болезнями еще до вступления в брак, и что очень большой процент этих мужчин передает заразу своим женам. Это обстоятельство в значительной степени объясняет неэффективность женщин как матерей. Оно ответственно, по крайней мере, за 75 процентов бесплодия, которое существует. Влияние этого плачевного состояния также непосредственно ответственно за плохое здоровье, которое поражает женщин и делает необходимыми ежедневные операции серьезного характера, которые проводятся в каждой больнице в каждом городе

цивилизованного мира. В результате распространения этого яда дети рождаются слепыми, умирают, а если и выживают, то вынуждены всю свою беспомощную жизнь нести на себе клеймо болезни и вырождения. Казалось бы, человек, которого Бог наделил разумом и совестью, не может без возмущения и смирения думать об этих печальнейших фактах в жизни человечества. *Несомненно, пришло время, когда каждый мальчик должен с ранней юности знать, что здесь, на земле, существует реальное наказание за порочную жизнь, столь страшное, как ни одно из тех, что может представить себе человеческий разум.*

Когда мы выясняем причину этой тенденции к вырождению расы, то обнаруживаем, что свою роль играют бедность и неспособность рабочих содержать большие семьи, роскошная жизнь и жизнь беззаботная и увеселительная со стороны богатых женщин; тот факт, что все большее число женщин выбирают профессии, не допускающие материнства, и что число многоквартирных домов, где дети не нужны, растет. В этот век интенсивной жизни не приходится удивляться тому, что многие уклоняются от ответственности за воспитание детей, и те же условия, которые способствуют возникновению этого упаднического идеала, усиливают сексуальный голод, и именно эта доминирующая страсть делает возможным и терпимым самое страшное преступление века - детоубийство. Греция и Рим подготовили почву для своего окончательного уничтожения, когда их прекрасные женщины перестали рожать детей, а их мужчины стали искать общения с куртизанками.

Детские конкурсы показали, что только один ребенок из десяти был признан достаточно хорошим, чтобы оправдать повторный экзамен. На пробных экзаменах в государственных школах только восемь человек из пяти тысяч оказались компетентны во всех тестах. Один из этих восьми был китайским мальчиком, а другой - американцем, родившимся в семье коренного грека. Из двадцати миллионов школьников в Соединенных Штатах не менее 75 процентов нуждаются в немедленном лечении физических дефектов.

Пока человек усердно улучшал все остальное, он пренебрегал улучшением своего собственного состояния. Каждое животное, которое человек вывез из родных мест и одомашнил, он эффективно улучшил. Применяя те же принципы к растительному царству, он добился еще более удивительных результатов. Однако в своем стремлении к цивилизации он не смог применить принципы, которые необходимы для самосохранения. Прискорбно также осознавать, что, хотя правительство потратило многие тысячи долларов на рассылку литературы фермерам с инструкциями о том, как выращивать выгодные урожаи и разводить призовых лошадей и свиней, абсолютно ничего из государственных денег не было использовано для обучения американских матерей тому, как растить здоровых детей.

Знаменитый эксперт по страхованию доказал, что в период с 1880 по 1909 год смертность от дегенеративных заболеваний в США увеличилась почти на 100 процентов. Растущая распространенность этих заболеваний свидетельствует о снижении жизнеспособности расы. Это означает, что болезни старости вторгаются в ряды молодых.

Институт продления жизни из Нью-Йорка в своем недавнем отчете утверждает, что "сорок из каждых ста мужчин и женщин, работающих в районе Уолл-стрит, нуждаются в медицинской помощи; двадцати из сорока она нужна немедленно, а десяти из сорока она необходима, чтобы избежать серьезных последствий".

Ежегодно в нашей стране умирает от четверти до трех четвертей миллиона человек, которые можно было бы предотвратить. Это количество людей можно было бы спасти, если бы они уделяли должное внимание здоровью на ранних стадиях болезни или до того, как она даст о себе знать. Практически все болезни, которые преждевременно уносят бизнесменов, излечимы на ранних стадиях.

Из того процента мужчин с Уолл-стрит, которым срочно требуется медицинская помощь, большинство страдают заболеваниями почек или сердца. Остальные - жертвы типичных негигиенических привычек, таких как быстрое, обжорное питание, пренебрежение физическими упражнениями, чрезмерное употребление табака и спиртных напитков, а также неправильная осанка в офисе. Деловой человек считает это мелочами, но они имеют большое значение.

Эффективность бизнеса значительно повышается, во-первых, если отбирать людей, физически здоровых для работы, и, во-вторых, если поддерживать их в таком состоянии. Из-за ухудшения здоровья постоянно происходят огромные потери от неэффективности. На Уолл-стрит работает поразительный корпус неврастеников.

Нам нужно более широкое толкование термина "евгеника", чтобы завоевать более сочувствующую и терпимую аудиторию. Средство не заключается в академическом обсуждении этих проблем; продолжение дебатов за закрытыми дверями ни к чему не приведет: общественность должна быть воспитана в духе справедливой оценки существующих условий, и средство должно быть результатом усилий с ее стороны.

Любое состояние, которое в корне означает ухудшение расы, должно стать недопустимым. Распространенное увлечение танцами является антиевгеническим институтом, как и популярность магазинов деликатесов. Ни один здравомыслящий человек не может спокойно смотреть на порочную среду, в которой будущие матери расы "танцуют танго", теряя свое время, свою мораль и свою жизненную силу. Мы не беремся судить о достоинствах танца; однако мы решительно осуждаем окружающую обстановку.

Демонстрация кинофильмов, водевильные представления, танцевальные карнавалы, легкость передвижения, мягкость законов, возможности для беспорядочных связей - все это создает у молодежи ложное впечатление о реальности жизни и делает путь дегенерата легким и привлекательным.

История цивилизации - это, как ни странно, история мужской жестокости, самопотакания и порока. История мира также доказывает, что удел женщины - терпеливо и молча подчиняться несправедливости и навязыванию. *Практическая евгеника - это первая в истории человечества достойная попытка возложить на мужчин и женщин ответственность за их образ жизни.* Это грандиозная проблема. Нет более великой и более сложной проблемы, которую можно было бы решить. Потребовались долгие века, чтобы заставить людей усомниться в своем праве поступать так, как им хочется; потребуется время, чтобы заставить их осознать свой позор и признать свой долг. Если учесть, что в лондонском Сити проживает восемьдесят тысяч женщин, обреченных на профессиональную моральную деградацию, и что каждый так называемый цивилизованный город на земном шаре вносит свою пропорциональную долю в эту армию потенциальных матерей, мы начинаем понимать масштабность задачи.

Евгеника уже достигла того, чего не достигало ни одно другое движение: она создала дух, который породил мысль об ответственности мужчин, и научила нас тому, что у женской половины расы есть права. Теперь мы можем говорить без страха; свет больше не скрыт.

Однако женщины должны осознать, что они внесли и продолжают вносить свой вклад в вырождение расы. Мы много слышим и читаем о двойных стандартах морали. Пока женщины готовы выдавать своих дочерей замуж за исправившихся грабителей, при условии, что у них есть деньги и положение в обществе, до тех пор у нас будет двойной стандарт. Пока молодые светские женщины впадают в истерику по поводу породистых собак и лошадей, а затем

выходят замуж за мужчин, воняющих мерзкой непригодностью к родительству, матери не могут рассчитывать на иные стандарты морали. Пока каждый двенадцатый брак заканчивается разводом, женская этика нуждается в просвещении. Мы не получим другого стандарта морали, пока сами женщины не потребуют его и не будут настаивать на нем. Если они помогут разрушить заговор молчания, женщины смогут решить проблему брака, отказавшись выходить замуж за грабителей.

Нам нужна более либеральная трактовка замысла евгеники, чтобы прояснить туманные умы, чтобы ее пропаганда образования была легко и справедливо понята.

В анализе правильного образа жизни нет поля для спекуляций. Он соответствует закону причины и следствия. Он позитивно конкретен по своей сути. История жизни Джонатана Эдвардса в сравнении с историей жизни знаменитой семьи Джуксов подчеркивает это предположение с такой степенью позитивности, которая трагична по своей значимости.

Джонатан Эдвардс родился в Англии во времена королевы Елизаветы. Он был священнослужителем и вел честную жизнь. Так же поступила и его жена. Его сын приехал в Соединенные Штаты, в Хартфорд, штат Коннектикут, и стал почтенным торговцем. Его сын, в свою очередь, тоже стал купцом, честным и уважаемым. Его сын снова стал священнослужителем, причем настолько, что Гарвардский университет присвоил ему две степени в один и тот же день: одну утром, другую днем. У этого ученого человека снова родился сын, и он стал священником. Его звали Джонатан Эдвардс.

А теперь давайте посмотрим, что произвела в 1900 году одна семья, основанная человеком в Англии, который жил праведной жизнью и передал это наследие своим детям: 1 394 потомка этого человека были прослежены и идентифицированы; 295 были выпускниками колледжей; 13 - президентами колледжей; 65 - профессорами; 60 - врачами; 108 - священниками; 101 - адвокатами; 30 - судьями; 1 - вице-президентом США; 75 - офицерами армии и флота; 60 - известными писателями; 16 - президентами железных дорог и парокондуктов; и за все время ни один не был осужден за преступление.

Двенадцать сотен потомков были прослежены от одного человека, основавшего семью Джуксов. Этот список охватывает период в семьдесят пять лет; из них 310 были профессиональными нищими, которые провели в богадельнях в общей сложности две тысячи триста лет; 50 были злыми женщинами; 7 были убийцами; 60 были закоренелыми ворами; и 130 были обычными преступниками.

Было подсчитано, что эта семья нанесла экономический ущерб государству, измеряемый в виде потерянной потенциальной полезности, расходов на судебное преследование, расходов на содержание тюрем, больниц и приютов, а также частных потерь от краж и грабежей, в размере 1 300 000 долларов за семьдесят пять лет, или более 1 000 долларов на каждого члена семьи.

Казалось бы, в конце концов, стоит быть хорошо рожденным.

Чтобы добиться успеха в возрождении расы, мы должны верить, что возрождение расы возможно, и что оно того стоит. Мы должны проповедовать его принципы так же, как и религию. Сила знания - это могучий рычаг. Мы живем в переходный период, но мы ближе к будущему, чем к прошлому.

Средний человек говорит нам, что невозможно пробудить в обществе разумное понимание масштабов возрождения расы. Когда несколько лет назад писатель задумал счастливую фразу "Лучшие дети", он предполагал больше, чем знал. Она уже стала лозунгом

великолепных достижений, и существует множество признаков и знаков того, что пропаганда стоит на прочном фундаменте.

Если уничтожение всех прошлых цивилизаций было вызвано отказом их членов от воспроизводства потомства, то не можем ли мы с полным основанием предположить, что, согласно нашей статистике, мы достигли того же кризиса? Если это логичное рассуждение, и все факторы подтверждают этот вывод, то не пришли ли мы к тому времени, когда сохранение рода является самым серьезным вопросом современности? Разве это не проблема, требующая энтузиазма и немедленной поддержки со стороны каждого государственного деятеля, политика, учителя и проповедника? Может ли какой-нибудь вопрос быть более важным? Что даст наше чудесное материальное великолепие, если раса будет обречена на немедленное вымирание?

Нам нужна помощь каждого разумного гражданина, а больше всего нам нужен пробуждающий импульс матерей расы. Мы, живущие, ответственны за окружение и воспитание, и мы должны верить, что цель, которую нам предстоит достичь, имеет первостепенное значение. Каждая мать, опираясь на силу знаний, может стать практическим евгенистом. Именно для того, чтобы помочь ей разумно оценить практические цели этой науки, и представлена эта работа.

W. Грант Хейг, доктор медицины.

Нью-Йорк.

ЕВГЕНИЧЕСКИЙ БРАК

ГЛАВА I

"Нации собираются в яслях".

Чарльз Кингсли.

"Быть хорошим животным - первое условие успеха в жизни, а быть нацией хороших животных - первое условие национального процветания".

Герберт Спенсер.

УСЛОВИЯ, НА КОТОРЫХ РАЗВИВАЛАСЬ НАУКА ЕВГЕНИКА

Младенческая смертность - Брак и материнство - Усидчивость - Окружающая среда - Образование - Болезни и пороки - История - Резюме.

В последние годы появилось желание узнать что-то более определенное о науке евгенике.

Евгеника, по простому определению, означает "лучшие дети". Это искусство быть хорошо рожденным. Она подразумевает рассмотрение всего, что имеет отношение к благополучию расы: материнство, брак, наследственность, окружающая среда, болезни, гигиена, санитария, пороки, образование, культура, - словом, все, от чего зависит здоровье людей. Если мы обеспечим максимум здоровья живущим, то вполне разумно предположить, что

будущее поколение от этого только выиграет, и "лучшие дети" станут прямым следствием этого.

Нам часто говорят, что мы должны принимать мир таким, каким мы его находим. Это было метко названо "девизом бессильных и трусливых". "Жизнь - это то, что мы делаем", - более удовлетворительное утверждение оптимиста, и большинство из нас, кажется, пытается сделать существование более терпимым и более счастливым. Отрадно сознавать, что умные мужчины и женщины сегодня ищут возможность всерьез задуматься о совершенствовании расы, в то время как погоня за богатством и удовольствиями является заманчивым и напряженным занятием.

В книге такого характера было бы излишним пускаться в пространные объяснения того, как наука евгеники предлагает решать свои проблемы. Мы надеемся лишь пробудить интерес матерей к этой теме и ознакомить их с ее основами и принципами.

Однако будет полезно сначала кратко рассмотреть условия, которые всем нам известны и которые привели к нынешнему положению дел в этой области.

Младенческая смертность. - Нет необходимости приводить подробные аргументы, чтобы доказать, что нынешняя младенческая смертность в каждой цивилизованной стране слишком высока. Это признает каждый авторитет, заинтересованный в этой теме, независимо от того, какое объяснение он предлагает или какую систему выдвигает в качестве решения проблемы.

Замужество и материнство. Каждый разумный человек знает, что большинство молодых девушек вступают в брачные отношения, не понимая их истинного смысла и даже не задумываясь об их обязанностях и ответственности. Мы знаем, что их домашнее обучение домашним наукам, как правило, неадекватно, и что их образовательное оборудование неэффективно. Мы также знаем, что экономическая необходимость лишила их воспитания, необходимого для социального прогресса и физического здоровья, и наделила их темпераментными чертами, нежелательными для матерей расы. Материнство навязывается этим физически и умственно незрелым молодым женам, и они берут на себя главную роль в отношениях, которые являются обременительными и требовательными. Мы знаем, что обязанности жены и матери требуют интеллекта, который становится эффективным только с возрастом и опытом. Мы знаем, что многие, если не большинство, молодых жен приобретают привычки, которые неосознанно подрывают их здоровье и нравственность, и мы также знаем, что результатом этой неэффективности является упадок и вырождение расы.

Наследственность. - В настоящее время многое остается необъяснимым в этом интереснейшем отделе науки. Однако мы знаем, что ее истины исследуются и вычисляются. Наши нынешние знания о принципах наследственности продемонстрировали существование законов, из которых мы можем этически вывести объяснения условий, которые в прошлом не поддавались никакой классификации. Это относится к индивидуальным и расовым характеристикам. Мы начинаем понимать, что можем изменять эти характеристики с помощью правильного отбора, окружающей среды и воспитания. Этот процесс в значительной степени приведет к постоянному улучшению человечества. Мы можем обоснованно стремиться к системе расовой культуры, которая устранил нежелательные или непригодные особи и сохранит все усилия для размножения желательных или пригодных. К такому завершению следует стремиться, и если любая система евгеники реализует обещание будущего, то она заслуживает разумного интереса и активного сотрудничества со стороны каждой стремящейся к этому матери.

Среда - Под средой мы понимаем обеспечение подходящего окружения в самом широком смысле этого слова. Ребенок, чтобы быть здоровым и эффективным, должен родиться в семье избранных родителей, домашняя обстановка должна быть желательной, возможности образования - благоприятными, санитарно-гигиенические условия - подходящими, возможности для физической и духовной культуры должны быть обеспечены, а государство должно обеспечить справедливость и право на достижение успеха. Мы знаем, что в целом эти условия отсутствуют. Мы знаем, что отбросы человеческого рода - слепые, глухонемые, дегенераты, имбецилы, эпилептики, даже преступники - лучше защищены организованной благотворительностью и государством, чем достойные здоровые и здоровые люди. Мы знаем, что в трущобах тысячи желанных детей тратят свою жизненную силу в борьбе за существование, и мы знаем, что, хотя филантропия и правительственный надзор и защита предоставляются глухим, немым, слепым и дегенеративным детям, не протягивается рука помощи, чтобы спасти здорового и работоспособного ребенка, который должен платить болезнями и неэффективностью за свою нормальность в унижительном труде, на фабрике и в яме, где допускается детский труд. Нам нужно пробуждение, которое обещает евгенист, что эти несправедливости будут исправлены, не с помощью государственной мудрости, которая верит, что империи основываются и поддерживаются силой материальной мощи, а с помощью процесса, который облагородит отборное материнство и даст каждому рожденному ребенку его должное и его право.

Образование... Современная система образования - одно из величайших отражений интеллекта человеческой расы. Один из величайших современных писателей назвал ее "проклятием современного детства и угрозой для будущего". Даже самые скромные из нас - те, кто охотно считает систему эффективной, кто не желает вызывать критику в свой адрес, - вынуждены признать, что в системе образования, которая сейчас в моде, что-то не так. Однако писатель склонен полагать, что вина в этом лежит не только на искусстве. Условия, с которыми приходится бороться образованию, по сути, гипотетические. Возможно, что законы наследственности и психологии, когда они будут установлены, разработают, по крайней мере, более рациональную и более этичную гипотезу. Пока евгеника касается образования, ее ограничение определено и зафиксировано. Если ребенок не обладает врожденными способностями, никакая система обучения и никакое педагогическое искусство не смогут их раскрыть. Когда соответствующий материал будет предоставлен адекватной системой расовой культуры, наука, вероятно, сможет предоставить необходимые дополнительные данные, которые обеспечат систему образования, которая действительно будет воспитывать.

Болезни и пороки. - Евгеническая идея более непосредственно связана с болезнями, которые имеют тенденцию ухудшать расовый тип. Среднестатистический родитель не в состоянии адекватно оценить значение этого типа заболеваний. Было подсчитано, что половина всех усилий одной трети расы тратится на борьбу с условиями, против которых нет успешных усилий. Подумайте, что это значит. Борьба за жизнь - это настоящая борьба, даже если успех является стимулом и возможной наградой. Это становится трагедией, когда мы думаем о потраченных впустую годах, безнадежных молитвах и муках тех, кто сражается в битве, которая предопределена закончиться очевидным поражением. Мы склонны сомневаться в справедливости Всемогущего Разума, создавшего нас и оставившего, казалось бы, одних - одинокими в вихрях вечности.

Однако это лишь ограниченная ошибка. Истина заключается в том, что схема Вселенной неизменна, мы - лишь часть целого и должны участвовать в эволюции процесса. Очевидная неудача - не обязательно позорная. Большинство жизней являются неудачными, если

оценивать их по человеческим меркам. Возьмем, к примеру, жизнь молодой жены, которая выходит замуж за человека с болезнью в крови. Она начинает свою супружескую жизнь с похвальными идеалами. Она молода, полна энтузиазма, амбициозна, сильна, и ей присуще право стремиться стать эффективной хозяйкой дома и хорошей матерью. Она рождает ребенка, зачатого в любви, и во время родов умоляет Создателя помочь ей и ее ребенку, как это делают все женщины в такие моменты. Ее ребенок рождается слепым, слабым и тщедушным. Мать медленно выздоравливает, но она уже никогда не будет прежней энергичной и целеустремленной женщиной. Позже ее силы угасают, энтузиазм ослабевает, дом омрачается и кажется оскверненным местом. Ребенок - постоянное беспокойство, он постоянно болеет, требует дорогостоящего ухода и истощает физические остатки здоровья матери. В конце концов он умирает и его убирают в могилу, не забывая, но как печальное, грустное воспоминание. Больной и удрученной матери сообщают, что, если она хочет восстановить свое здоровье, а то и спасти жизнь, ей необходимо сделать операцию. Она возвращается из больницы - уже не женщина, а испорченное существо, бесполой заменитель той, что когда-то была счастливой, солнечной, здоровой, невинной девушкой.

Это не надуманная сказка - это реальная история, обычная, повседневная история. Кто виноват? Почему ее молитвы не были услышаны? Почему? С таким же успехом можно спросить, почему превратились в прах, казалось бы, великолепные цивилизации, или почему сгнили империи. Ответ один и тот же.

История... С точки зрения евгенистов, история богата только отрицаниями. Правильная интерпретация ее страниц учит нас, что она преподавала урок не "выживания сильнейших", а скорее выживания сильнейших. То, что сильнейший не всегда является "самым приспособленным", не нуждается в комментариях. То, что выживают приспособленные, - генетический закон природы, и он неукоснительно соблюдался биологией и человечеством, когда эти науки придерживались и находились под юрисдикцией естественного закона.

Когда в мире происходили религиозные расколы, более сильная по материальной силе или фактической численности сторона истребляла более слабую, которая часто оказывалась более подходящей с точки зрения желательности в качестве продолжателей рода. Таким образом, потомство лишалось того, что, вероятно, было представительной, потенциальной силой поколений.

Позднее религиозный раскол изменил ее *способ действия*, но достиг той же пагубной цели, о чем свидетельствует следующее:

"Всякий раз, когда мужчина или женщина обладали нежной натурой, располагавшей их к делам милосердия, размышлениям, литературе или искусству, социальное положение того времени было таково, что у них не было иного убежища, кроме как в лоне Церкви. Но церковь решила проповедовать и требовать безбрачия, и в результате эти нежные натуры не имели продолжения, и таким образом, в результате политики, была огрублена порода наших праотцов".

Когда религия не была доминирующей силой, человечеством правили воинственные тираны. Неизбранные были рабами - необразованными, нецивилизованными, развращенными и больными. Избранные были развратны и праздны. Ни один из этих классов не практиковал никаких домашних добродетелей и не уважал институт материнства. Процесс отбора сильнейших для выживания с целью воспитания детей и завершения эволюционной градации, через которую, очевидно, суждено пройти человеческой расе, снова был приостановлен на несколько поколений.

В наше время судьба наций и судьба их людей, похоже, зависит от численности боевых сил и эффективности построенных нами кораблей, от нашей способности вести торг и бартер, добиваться сомнительного коммерческого превосходства и от болтливости наших политиков. По крайней мере, таков критерий, по которому современный государственный деятель оценивает качество нынешней цивилизации. История веков его, видимо, не интересует. Продвижение Божьего сверхъестественного замысла сквозь эоны фанатизма и тьмы не наводит его на мысль о более высоком конструктивном анализе. Он довольствуется тем, что оставляет судьбы народов тоннам материала, тоннам людей и тоннам разговоров.

Нигде мы не находим упоминания о качестве крови народа. Не похоже, чтобы власть имущие открыли, что слава нации зависит от ее мозгов, а не от ее массы; они также не понимают, что величие народа не в его прошлой истории, а в его вечно существующем материнстве; и что его битвы в будущем должны вестись не на полях сражений, а в его детских комнатах. Когда мы будем судить о нашей национальной ценности и богатстве по качеству нашего материнского материала и оценивать наше величие и нашу славу по показателям нашей младенческой смертности, мы займем прочную нишу в небесной схеме, которая будет неизменной и на все времена.

На сегодняшний день в Британии более миллиона с четвертью женщин брачного возраста превышают число брачных мужчин. Война между Британией и Германией, несомненно, будет самой кровопролитной за всю историю человечества и, вероятно, последней, потому что она закончится господством одной державы над всеми остальными. Если мы будем рассматривать только Британию с точки зрения евгеники, то кто осмелится подсчитать соотношение брачных женщин и мужчин после окончания войны? Последствия такой войны для потомков были бы трагическими. Это означало бы уничтожение самых приспособленных к отцовству поколений. Остались бы только непригодные, из которых можно было бы вывести новый род.

Множество самок, которые неизбежно останутся неспособными участвовать в высшей функции женственности, должны будут обеспечивать себя сами. Экономическая проблема, таким образом, будет иметь далеко идущее влияние, и даже если ее решить адекватно как экономическую проблему, она никогда не сможет быть решена удовлетворительно как социологическая или как проблема евгеники.

Младенческая смертность слишком высока. Помимо статистических данных, свидетельствующих об этом, мы можем с полным правом считать дополнительным доказательством этого широкомасштабные усилия, предпринимаемые во всех цивилизованных странах мира для улучшения этого положения.

Законы и этика брака неадекватны. Его истинное предназначение нарушено, а расовая и индивидуальная несправедливость и несовершенство являются продуктом существующих условий.

Материнство во всех его аспектах не возведено и не возводилось в прошлом на ту высоту, которую оправдывает истинная оценка его высшей важности для расы.

Наследственность как научный принцип не развита, и из-за неправильного управления в прошлых поколениях нынешнее поколение пытается выполнить работу, плодами которой оно должно наслаждаться.

Экология в ее высшем смысле невозможна из-за неадекватных законов, несовершенных гигиенических и санитарных знаний, неполного образования, пороков и болезней.

Если бы где-то не было какой-то в высшей степени важной, кардинальной ошибки, то можно предположить, что в том или ином отделе человеческих усилий мы достигли бы вершины идеализма. Государство, как институт, достигло бы совершенства, которое позволило бы ему существовать как независимому механизму, полному и идеальному во всех своих разветвлениях. Однако такого государства у нас не было. Самый высокий тип империи оказался до смешного зависим от мелких потребностей индивидуального человеческого существования.

Наука должна была бы создать сверхчеловека, но история, как мы видели, упорно лишала науку материала, из которого можно было бы его создать.

Институт брака должен был бы стать надежной и нерушимой гарантией домашнего счастья, но человеческая мудрость ошиблась, и решение пока не найдено.

Исследование каждой области человеческих усилий показывает, что конечной целью, если таковая и ставилась, было нечто иное, чем благополучие расы, как расы или как индивидуума.

ГЛАВА II

"Здоровье населения - это фундамент, на котором зиждется счастье людей и могущество страны. Забота о здоровье населения - первая обязанность государственного деятеля".

Лорд Биконсфилд.

ЕВГЕНИЧЕСКАЯ ИДЕЯ

Ценность человеческой жизни - евгенический принцип - "Живут только приспособленные" - евгеника и брак - венерические болезни - польза свидетельств о браке - свидетельства о браке и вице - евгеника и родительство - принцип наследственности - евгеника и материнство - евгеника и муж.

По мнению евгенистов, кардинальной ошибкой прошлого было непризнание ценности человеческой жизни. В прошлом человеческие жизни не имели абсолютно никакого значения. Как мы видели, каждое поколение практически лишало потомство лучших представителей своей породы, и мы увидим, рассмотрев факты, влияющие на нынешнюю жизнеспособность расы, что те же абсурдные условия все еще существуют.

Нет необходимости тратить время читателя на то, чтобы доказать логику евгенической идеи просто с точки зрения аргументации. Нет ни одной экономической проблемы, которая бы так прочно закрепилась в сердцах понимающих ее людей, как изучение расовой культуры. Новым является не сам предмет, а сфера его применения. С биологической точки зрения мы видим проявления евгеники со всех сторон. В цветочном саду мы селекционируем на красоту, в фруктовом саду - на качество. На птичьем дворе и на животноводческой ферме один и тот же процесс отсеивает непригодных и выращивает желательных. Ценность

евгенической идеи наиболее ярко иллюстрируется в процессе выращивания, или селекции, лошади из примитивного существа в великолепных животных, которые представляют собой различные типы современных лошадиных совершенств. Потребовалось несколько поколений самых кропотливых интеллектуалов, чтобы понять, какие черты должны были быть развиты в научном спаривании, чтобы достичь нынешнего стандарта. Если бы к спариванию лошадей применялись те же правила или их отсутствие, что и к нам самим, то среди них было бы мало "чистокровных", если бы они вообще были. Принцип, который мы должны признать, гласит: "Жизнь - единственное богатство".

Прогресс и эффективность будут обеспечены и иметь непреходящий характер, когда все человеческие усилия будут посвящены этому фундаментальному принципу как основному закону, а не раньше.

Культивирование человеческой расы на предписанных научных принципах станет высшей наукой всего будущего, объектом и конечной целью всей честной правительственной юриспруденции, а также конечным судьей всего истинного созидательного законодательства.

ЕВГЕНИЧЕСКИЙ ПРИНЦИП

Евгенический принцип гласит: "Жить должны только годные". Это не означает, что непригодные должны умереть, а означает, что рождаются только пригодные. Иногда, в результате плохой среды, неправильного обучения или эксцентричности, лошадь проявляет порочные черты, но научный селекционер никогда не спаривает ее. Ему позволяют вымереть. Если бы ему позволили стать отцом породы, его потомство развило бы убийственные черты, которые отбросили бы тип на несколько поколений назад.

Рождаются только годные - это подразумевает исключение из числа родителей тех, кто не способен создать годных детей. Пригодные дети - это дети, которые физически и психически здоровы. Родители, неспособные создать физически и психически здоровых детей, - это те, кто болен телом или разумом, особенно если болезнь относится к тому типу, который, как доказано наукой, передается, или который непосредственно влияет на жизнеспособность ребенка. К этой категории мы относим глухих, немых, слепых, эпилептиков, слабоумных, сумасшедших, преступников, больных раком, гемофилией, сифилисом или пьяниц, а также тех, кто, как известно, является жертвой болезни любого другого особого типа.

Не следует думать, что приведенная выше классификация сделана произвольно. Существует множество аргументов, которые можно выдвинуть, ограничивая евгеническую применимость некоторых из этих заболеваний. Однако они не относятся непосредственно к компетенции матери. Их можно смело оставить для специального государственного регулирования. Мы просто утверждаем, что ни одна мать не станет добровольно или намеренно объединять свое потомство с любым членом общества, страдающим любой из перечисленных болезней.

Евгеника и брак. - Евгеническая идея, практически примененная к институту брака, означает, что ни один неподходящий человек не будет допущен к браку. Для необходимо, чтобы каждый претендент на брак прошел медицинское обследование на предмет его физической и психической пригодности. Это безусловно справедливое постановление. Оно не только станет надежной защитой от брака с явно больными и недееспособными людьми, но и сделает невозможным брак с теми, кто страдает незамеченными или тайными заболеваниями. Поскольку последний тип заболевания является основой большинства

неудач в браке, а также большинства бед и трагедий в жизни женщин, необходимо уделить ему особое внимание в интересах матерей нашей расы.

По оценкам, сегодня в Соединенных Штатах насчитывается более десяти миллионов жертв венерических заболеваний. Только в Нью-Йорке два миллиона мужчин и женщин - не считая мальчиков и девочек в возрасте от шести до двенадцати лет - активно страдают от гонореи и сифилиса. Восемь из каждых десяти молодых людей в возрасте от семнадцати до тридцати лет прямо или косвенно страдают от последствий этих заболеваний, и очень большой процент этих случаев передается жене и детям и ломает им жизнь. Никто, кроме врача, не может иметь ни малейшего представления о далеко идущих последствиях инфекции такого характера. Великая белая чума - лишь эпизод по сравнению с ней. Эти болезни в значительной степени ответственны за наших слепых детей, за слабоумных, за дегенератов и преступников, за некомпетентных и сумасшедших. Ни одна другая болезнь не может сравниться с сифилисом по своему ужасному влиянию на родительские права и будущее. Женщины нашей расы, и особенно матери, должны в полной мере осознать реальную значимость ситуации, поскольку она касается их лично. То, что они этого не понимают, хорошо известно каждому врачу и хирургу.

Прежде всего необходимо изложить некоторые медицинские факты, касающиеся этих заболеваний. Они существуют годами после исчезновения всех симптомов; нет никаких признаков, которые могли бы подсказать пациенту, что он или она не полностью излечились. После того как микроорганизмы находятся в организме пациента в течение некоторого времени, они теряют определенную степень своей жизнеспособности, и устанавливается состояние иммунитета. Другими словами, ткани перестают быть благоприятной средой для развития, или активности, микробов. Однако если эти микроорганизмы попадут к другому человеку, который никогда не болел этой болезнью или ткани которого не обладают иммунитетом, они немедленно возобновят свою активность и вирулентность и вызовут болезнь, часто в самой жестокой форме, у зараженного человека. Из этих фактов следует поразительный вывод: мужчина может заразить свою жену и тем самым стать непосредственной причиной крушения всей ее жизни, а кроме того, в результате заражения ребенок может родиться слепым, и при этом он даже отдаленно не подозревает, что несет за это какую-то ответственность. В свете этих знаний, на какой процент риска идет девушка, выбирая себе мужа, помня о том, что восемь из десяти мужей приносят эти микроорганизмы на брачное ложе? Перечитайте правдивую историю молодой женщины на [пятой](#) странице, примите мое заверение, что таких случаев тысячи и тысячи, и спросите себя, кто виноват? Мы можем с уверенностью сказать, что ни один живой мужчина не стал бы сознательно осквернять свою невесту. Он не знал, даже не подозревал, что болезнь, которой он страдал много лет назад, все еще в его организме. Виновато общество - вы и я, - виновата слабость закона. Если бы его заставили пройти медосмотр перед свадьбой, ему бы сказали правду.

Известный факт, что в каждом цивилизованном городе мира количество операций, ежедневно проводимых на женщинах, ужасающе растет. Каждый хирург знает, что девять десятых этих операций прямо или косвенно вызваны этими заболеваниями, и почти в каждом случае замужние женщины получают их безвинно от своих мужей. Редко можно встретить замужнюю женщину, которая не страдала бы от какой-нибудь проблемы с яичниками или маткой, или от какого-нибудь неясного нервного состояния, не поддающегося обычным средствам, и очень большой процент этих случаев в первую очередь вызван инфекцией, полученной тем же путем.

Выходя замуж, девушка не знает, что уготовила ей судьба, да и при нынешней системе брака узнать это невозможно. Если у нее рождается хилый, тщедушный ребенок - при условии, что

она сама по счастливой случайности избежала немедленной болезни, - она посвящает ему всю свою материнскую любовь и преданность, но она ведет безнадежную борьбу, как я уже объяснял, когда говорил, что половина всех усилий одной трети расы тратится на борьбу с условиями, против которых невозможно предпринять никаких успешных усилий. Даже ее молитвы оказываются тщетными, потому что ошибка заложена в конституции ребенка, а средство ее устранения находится в другом месте. Это трагедии жизни, которые не описать никакими словами, и по сравнению с которыми все случайные неприятности мира - ничто.

Пока существуют такие условия, разве не должны мы трепетать за будущее расы? Не является ли будущее благополучие личным вопросом, или мы можем доверить будущее наших дочерей той же беспорядочной судьбе, которая писала страницы истории в прошлом?

Эта проблема обсуждалась со всех возможных сторон, но мы так и не пришли ни к какому, казалось бы, практическому решению. Однако обещание эмансипации пришло с рассветом евгеники. Это единственное решение, которое обещает немедленный и разумный успех. Уже по одной этой причине оно должно получить активную поддержку каждой доброй матери во всех странах.

Полезность свидетельств о браке Казалось бы, нет никаких сомнений в полезности свидетельств о браке. Однако мы должны помнить, что существует различие между браком и родительством, и что евгеника занимается только родительством. Институт брака интересует ее лишь в той мере, в какой он может, благодаря определенной системе регулирования, стать позитивным и фиксированным фактором в производстве исключительно здоровых детей. Евгенист требует здоровых детей. Если общество может обеспечить здоровых детей в результате любой системы брака, которая может включать или не включать медицинское освидетельствование, то евгеническая цель полностью достигнута. В настоящее время выдача свидетельства о браке, которое на самом деле является разрешением на брак, представляется наиболее практичным способом быстрого достижения евгенической цели. Мы должны незамедлительно усомниться в чести любого потенциального мужа, готового уклониться от обследования только потому, что его не заставили подчиниться законодательному постановлению.

Мы считаем, что, когда общество будет просвещено относительно истинности и намерений евгеники, не будет необходимости в обязательном обследовании. Мужчины и женщины по собственной воле захотят узнать, не поставит ли их брак под угрозу расу. Будут выясняться вопросы наследственности, наследственного безумия, отравления ядами, слепоты и глухоты, а может быть, и пьянства.

Кроме того, свидетельства о браке, или разрешения на брак, должны быть рассмотрены в отношении будущего поведения тех, кому мы отказываем в разрешении на брак. Отказ в разрешении на брак не изменит желания вступить в брак. Конечно, многие, кому отказано в разрешении, смирятся с ситуацией, будут благодарны за то, что им стало известно об их некомпетентности, чтобы они могли обратиться за медицинской помощью. Эти люди будут находиться под наблюдением врачей до тех пор, пока их недуги не будут излечены, а их дееспособность не будет установлена. Таким образом, евгеническая цель достигается в материальном плане. Другие могут не подчиниться указу, запрещающему брак. Это полностью разрушит евгеническую идею, если непригодные дети будут продолжать рождаться незаконно. Эти люди будут составлять немногие, возможно, самые непригодные члены общества, и окончательное решение этого вопроса должно оставаться вопросом образования и эволюции. Когда общественное мнение будет воспитано в степени,

необходимой для создания системы евгенической самозащиты, мы будем обеспечены расой детей, чья культура достигнет идеала родительства в процессе воспитания, а не законодательства.

Свидетельство о браке и пороки. Если бы брачный экзамен стал обязательным, нет никаких сомнений в том, что он окажет очень быстрый и благотворный эффект на современные пороки. Часто говорят, что "нельзя законодательно привить народу добродетель или трезвость". Нам также знакома поговорка: "Можно привести лошадь к колодцу, но нельзя заставить ее пить". Однако вы можете подвести лошадь к колодцу, и вот она пьет. Если вы подведете его в нужное время, он всегда будет пить. Если мы будем принимать законы в психологический момент, мы сможем привить народу добродетель и трезвость.

Очень большой процент существующих пороков - это непосредственный продукт невежества, а еще больший процент остальных - результат умиления и мысли о том, что их никогда не обнаружат. Очень малая часть пороков является результатом врожденного вырождения. Мы должны защищаться от приобретенного вырождения, и в этом заключается особый образовательный мотив евгеники. Молодым людям расскажут правду о пороке, и если они в прошлом были его жертвами, то охотно подчинятся *компетентному* исследованию на предмет их пригодности к браку. Если они все еще чисты, то желание оставаться таковыми, чтобы иметь право на родительство, защитит их от риска заражения. Это не только приведет к значительному улучшению морального тонуса, но и потенциальные возможности для потомства будут неисчислимы. Таким образом, законодательство может стать тем средством, с помощью которого евгеническое образование сможет просветить и развить пригодную для жизни расу.

ЕВГЕНИКА И РОДИТЕЛЬСТВО

Если высшей целью является улучшение расы, то мы должны признать, что великой потребностью общества сегодня является воспитание родительских качеств. История учит, что цивилизация, которая растрчивает свою силу в распутстве или тратит энергию на политические и коммерческие ухищрения и не задумывается о характере мужчин и женщин, которых она производит, обречена на полный провал. Родительство и рождение - в этих мы видим евгенические инструменты будущего. Единственный постоянный способ излечить недуги мира - предотвратить размножение людей ниже определенного уровня. Возвышение и фактическое сохранение расы зависит от того, чтобы сделать невозможным появление на свет негодных людей. Другими словами, непригодные или недостойные должны быть отвергнуты, не обязательно как индивидуумы, но как родители.

Евгеника связана с принципом наследственности - принципом, который позволяет нам изменять условия таким образом, чтобы рождались правильные дети. Пропаганда против младенческой смертности направлена только на обеспечение благоприятной окружающей среды, чтобы дети, родившись, могли выжить и реализовать максимум своих наследственных обещаний. Эти две кампании, по сути, дополняют друг друга. Первая проводится только до рождения, вторая - после рождения. Статистика детской смертности, к сожалению, показывает, что это не тот процесс, который уничтожает только непригодных. Здоровые попадают в неблагоприятную среду, и именно для исправления этого положения была предпринята кампания против младенческой смертности. Обе кампании апеллируют к одному и тому же принципу: родительство - это высшая функция расы, к ней нельзя относиться безразлично, она требует самой тщательной подготовки, это долг, который может быть выполнен только евгенически при условии максимально возможного здоровья тела, разума и эмоций.

Любой план или схема, имеющая своей целью возрождение расы, должна касаться здоровья, образования и психологии женщины; среды, которая будет окружать ее в период материнства, и ее выбора будущих отцов. Общество должно оберегать ее во всех ее отношениях. Завтрашняя раса - это сегодняшние дети. Поэтому богатство нации - это тип ребенка, который будет составлять ее цивилизацию из поколения в поколение, и ничто другое не имеет значения. Мы много слышим о расовом самоубийстве, но разве не чудовищно взывать о рождении новых детей, когда мы не знаем, как сохранить жизнь тем, кто у нас есть? Факт, что повсеместно рождаемость кавказских народов снижается. Однако наш уровень рождаемости в целом достаточен; значительным и ужасающим является уровень смертности. Если вспомнить, что треть всех рожденных детей умирает, не достигнув пятилетнего возраста, и что смерть младенцев в возрасте до одного года составляет около четверти от общего числа смертей, и что половина всех этих смертей - ненужные и лишние, то какой смысл добиваться повышения рождаемости, если речь идет только о том, чтобы больше умирало?

Большинство детей рождаются физически здоровыми, но из-за нашего разрушительного процесса мы ежегодно уничтожаем сотни тысяч из них, а из-за дефектов окружающей среды и воспитания делаем тысячи других, включая здоровых и нездоровых, неэффективными и некомпетентными в качестве факторов размножения. Именно для того, чтобы снять это катастрофическое клеймо с нашего интеллекта, мы были вынуждены изучать условия, которые представляет евгеническая идея. Когда эти принципы будут поняты, когда в них поверят и когда начнут действовать, младенческая смертность перестанет существовать.

По замыслу Творца, материнство должно быть возвышенным занятием. Он отдал на ее попечение, чтобы она лелеяла и любила, самое беспомощное живое существо. Мало кто рассматривал младенца с этой точки зрения, и еще меньше тех, кто понимает его высшее значение. То, что это самое беспомощное существо, обладающее жизнью, - самоочевидный факт, а то, что ему суждено стать царем всех племен млекопитающих, а также властелином всей земли, - парадокс высшего порядка. Из-за своей полной неспособности позаботиться о себе оно нуждается в заботе больше, чем любой другой представитель животного мира. Он не только нуждается в немедленном уходе, но и требует заботы дольше, чем молодняк любого другого вида.

Поэтому вполне логично, что функция материнства должна учитываться в любой схеме возрождения расы, что ей должна быть обеспечена наиболее благоприятная среда и что она должна быть избавлена от любых условий, которые могут существенно замедлить выполнение обязательств в максимально возможной степени. В идеальном евгеническом смысле государство должно обеспечить пропитание тем, кто лишен достаточного количества пищи и одежды, а наука должна продолжать решать проблему создания благоприятной санитарно-гигиенической среды для перенаселенных и густонаселенных зон обитания. Филантропия не должна оставаться полностью ненаправленной, она должна оказывать помощь заслуженным здоровым и здоровым, а также быть исключительно защитной организацией для больных и неприспособленных. Если жизнь - единственное богатство, а сохранение детства - высшая обязанность общества и государства, - а так оно и должно быть, поскольку продолжение и сохранение рода очевидно необходимо для продолжения существования самого государства, - то жизнь каждого ребенка должна рассматриваться как экономическое, так и моральное доверие. Если, следовательно, каждый ребенок священен, то и каждая мать также священна. Если необходимо заботиться о каждом ребенке, то необходимо заботиться и о каждой матери. Если государство не может позволить себе обеспечить то, что крайне необходимо для его собственного существования,

оно может с тем же успехом прекратить свое существование, как это неизбежно произойдет в конце концов на любой другой основе, и как это делали все предыдущие государства.

Матери не должны зависеть от труда своих детей, потому что если детей заставлять работать, они не смогут работать в будущем, а работоспособность взрослых необходима для благополучия человека, расы и государства.

Ни одна мать не должна работать, потому что, заботясь о своих детях, она уже выполняет высшую работу. Правильная забота о детях - это настолько непрерывная и сложная задача, имеющая такое значение для потомства, что она должна рассматриваться как высшая и главная работа, адекватная сама по себе, и ее эффективность не должна быть затруднена тем, что матери должны делать что-то еще.

Материнство не должно быть материально необеспеченным, так как это нанесет ущерб его евгенической цели. Общество, таким образом, в целях самосохранения должно обеспечить женщине психическую и экономическую безопасность. Маржа цивилизации достаточно велика, чтобы обеспечить это. Мы тратим огромные средства на роскошь и зло, которые противоречат генезису самосохранения, в то время как материнство является его основной необходимостью. Когда общественное мнение будет просвещено в основах евгеники, значительная часть этих средств может быть и будет направлена на более благородные цели. Общая сумма, необходимая для обеспечения адекватного ухода за матерями-иждивенцами, составит лишь малую часть национальных расходов, и ни десятой доли того, что мы ежегодно тратим на пенсионные пособия. Последнее рассматривается как почетный долг и является в лучшем случае прямым продуктом упадочного идеала, в то время как материнство представляет собой зародыш единственного альтруистического идеализма на все будущее.

Поэтому мы признаем, что дети и матери должны быть обеспечены не только как продукт истинного построения этики социологии, но и в соответствии с основным законом нравственной системы евгеники. Мы должны пойти дальше и утверждать, что забота о детях должна осуществляться через мать. Существует практика развода нерадивой матери с детьми, находящимися на ее иждивении. Было доказано, что это не только альтруистическое заблуждение. Это оказалось экономической ошибкой.

Есть еще один вид зла, который в значительной степени угрожает евгеническому идеалу материнства. Это те случаи, когда замужние женщины, имеющие детей, вынуждены быть не только кормилицами семьи, но и ее матерями. Ни одна женщина не может зарабатывать на пропитание себе и детям вне дома и одновременно грамотно выполнять обязанности матери. Какая бы помощь ни оказывала мать государству, работая на фабрике или в магазине, с экономической точки зрения она имеет бесконечно меньшую ценность, чем ее вклад как матери в заботу о собственных детях в собственном доме. Внимательное изучение младенческой смертности и условий детской жизни с точки зрения выживания осуждает эту практику в самом сильном и жизненно важном смысле. Сохранение расы - важнейшее условие, и это жизненно важная отрасль любого народа. Любая кажущаяся экономическая необходимость, разрушающая эту отрасль, в значительной степени способствует падению народа как расы.

Евгеника и муж. - Вопрос о моральных и родительских обязанностях мужа, продиктованных институтом брака и конституцией, можно не обсуждать. Однако мы можем утверждать, что мы не считаем, что евгенический принцип намерен, разрабатывая способы и средства для адекватной защиты, в самом полном смысле, материнства, освободить отца от каких-либо моральных или родительских обязательств. Эти обязательства будут справедливо

определены и, как уже говорилось, станут предметом специального государственного законодательства. Никакое законодательство экономического характера не может отменить выполнение моральных обязательств, и никакие изощренные методы не могут привести к тому, чтобы современное государственное искусство свергло с престола материнство. Долг отца - содержать своих детей и мать своих детей, а долг государства - следить за тем, чтобы это делалось. Основным законом евгениста должно быть признание того, что отцовство - это сознательный и ответственный акт, за который необходимо нести фиксированную ответственность. Какое бы законодательство ни принималось в этой связи, оно должно быть направлено на то, чтобы укрепить усилия правильных отцов и мужей и усложнить путь безответственных отцов и мужей. Если высшим долгом государства является поддержание справедливости, то все его усилия в будущем будут направлены на принятие законов в гармонии с евгеническим принципом.

ГЛАВА III

"Я надеюсь дожить до того времени, когда возросшая эффективность государственной службы здравоохранения - федеральной, штатной и муниципальной - проявится в значительном снижении уровня смертности. Федеральное правительство может дать мощный импульс для достижения этой цели, создав образцовую службу общественного здравоохранения".

Экс-президент Тафт.

ЕВГЕНИКА И ОБРАЗОВАНИЕ

Нынешняя система образования неадекватна - мнения д-ра К. У. Салиби, Эллы Уилер Уилкоккс, Лютера Бербанка, Уильяма Д. Льюиса, Элизабет Этвуд, д-ра Томаса А. Стори, Уильяма К. Уайта, д-ра Хелен К. Путнам - Трудности в разработке удовлетворительной системы образования - Образование - важная функция - Функция средней школы - Система средней школы ошибочна - Истинная функция образования.

Фундаментальный закон евгеники требует, чтобы все воспитание было направлено на воспитание детей. Мы доказали, что ребенок не только необходим для жизни государства, но и является государством. Следовательно, любая функция, кроме родительской, является несущественной, поскольку от нее зависит органическое существование. Поэтому у образования не может быть более высокого или более праведного мотива, чем вклад в увековечивание функции, от которой зависит все существование. Если единственная функция образования заключается в том, чтобы сделать человека достойным гражданином, или сделать его или ее самообеспечивающимся, или способным носить оружие для защиты своей страны, а не совершенным звеном в полной цепи непреходящей жизни, то его цель извращается. Недостаточно, например, обеспечить девочке исключительное окружение, в котором она рассматривается просто как мускулистый организм, как это принято в некоторых "лучших" школах для девочек в наши дни; не нужно готовить ее как домашнее или светское украшение; не нужно рассматривать ее просто как интеллектуальную машину, как это делается в системе, называемой "высшим женским образованием". Любая из этих

систем является примером неправильного излишества и представляет собой лишь часть целого. Ни одна из этих систем не стремится развить эмоциональную сторону сложного женского характера, а любая образовательная система, игнорирующая эмоции, не только неадекватна, но и достойна порицания в высшей степени. Идеал, который будет стремиться к образованию для окончательного родительства, более полно решит вопрос полноценной (евгенической) жизни.

Нынешняя система образования неадекватна. Несомненно, образование в его нынешнем виде является одним из самых разрушительных институциональных заблуждений современной цивилизации. В подтверждение этого утверждения мы вынуждены привести несколько цитат из различных авторитетов, имеющих отношение к этому вопросу.

Доктор К. В. Салиби, международный авторитет в области образования, пишет следующее:

"Простая аналогия покажет катастрофический характер нынешнего процесса, который можно кратко описать как "образование" с помощью зубрежки и эметики. Это как если бы вы набили желудок ребенка до отказа шариками, кусочками угля и подобным материалом, неспособным к перевариванию - чем бесполезнее материал, тем точнее аналогия - затем применили бы слабительное и оценили свой успех по полноте, с которой все вернулось, особенно если оно вернулось "без изменений", как говорят врачи. Точно так же мы набиваем умственный желудок ребенка, его память, подборкой мертвых фактов истории и тому подобных вещей (по крайней мере, когда они не являются выдумками), а затем применяем жестокое средство, называемое экзаменом (которое, как и большинство других средств, вызывает сильную депрессию), и оцениваем наш успех по количеству утверждений, которые ребенок извергает на экзаменационную бумагу - если читатель меня извинит. Далее, если мы такие, какие мы обычно есть, мы предпочитаем, чтобы утверждения возвращались "неизменными" - без признаков умственного переваривания. Мы называем это "тренировкой памяти". Нынешний тип образования - это проклятие для современного детства и угроза для будущего. Учитель, который не может сказать, хорошо ли учится ребенок, не подвергая его формальному обследованию, должен быть забит кирпичами, но таких учителей не существует. В Берлине сейчас узнают, что депрессия, вызванная этими эметиками (экзаменами), часто приводит к детским самоубийствам - неуклонно растущему явлению, вызванному, главным образом, чрезмерным давлением образования и беспокойством об экзаменах.

"Однако, если не считать таких ужасающих катастроф, нам приходится считаться с существованием огромного количества глупости, которую те, кому посчастливилось избежать такого воспитания в детстве, вынуждены тащить за собой в долгой борьбе к звездам. Этот мертвый груз инерции, к сожалению, тормозит прогресс.

"Если вас достаточно долго лечили мраморными шариками и слабительными средствами, вы можете начать сомневаться, существует ли такая вещь, как сытная пища; если вас напичкали мертвыми фактами, а затем заставили их выбросить, вы вполне можете усомниться, существуют ли такие вещи, как сытные факты или идеи".

Одаренная писательница Элла Уилер Уилкоккс в редакционной статье в газете *"Нью-Йорк Америкэн"* недавно выразилась следующим образом:

"По стране прокатилась волна недовольства нашей школьной системой. И в конечном итоге это приведет к изменениям. Более глубокое понимание матерями вопросов образования приведет к тому, что в обучении детей появится личностный элемент".

"Когда женщины будут иметь право голоса в делах нации, будет больше учителей, больше зарплата, меньше учеников в каждом отделении, и больше внимания будет уделяться темпераменту и различным склонностям детей их преподавателями".

"Вместо того чтобы рассматривать малышей, поступающих в государственные школы, как машины, которые нужно научить действовать по одному правилу, каждый ребенок будет изучаться как триединое существо, и о его разуме, теле и духе будут заботиться и развивать в соответствии с его особыми потребностями. Все это будет происходить медленно, но будет происходить.

"Прежде чем дети поступят в государственные школы, должен быть проведен большой отбор под руководством национального совета ученых. Мозг каждого ребенка, его склонности, данные ему при рождении, должны быть проверены; затем нервные, истеричные и неуравновешенные умы должны быть помещены в школу сами по себе, под присмотр мужчин и женщин, знающих законы психического внушения.

"Спокойные, любящие, полезные правила, соблюдаемые изо дня в день и из месяца в месяц, выведут этих детей на свет самоконтроля и концентрации. Торопливые, многолюдные, возбуждающие методы государственных школ губительны для половины несформировавшихся умов, отправленных в интеллектуальный водоворот, который Америка предоставляет под названием "государственные школы".

"Для хорошо рожденного, нормально мыслящего, здорового ребенка, у которого есть мудрые и внимательные опекуны или родители, помогающие ему в умственном руководстве, государственная школа является хорошей основой для получения образования. Для среднестатистического американского ребенка с возбудимыми нервами и склонностями она подобна плаванию в глубоком прибое для неопытного и авантюрного купальщика.

"Великий фундамент образования - характер - не преподается в государственных школах. Нет систематизированного процесса развития у ребенка способности к концентрации; на это не хватает времени в условиях модной сейчас зубрежки и огромного давления на учителей. Ни один учитель не может заниматься с более чем пятнадцатью детьми в течение всего учебного дня. Во многих наших государственных школах под началом одного преподавателя находятся пятьдесят и шестьдесят детей. Это смертельно опасно для нервной системы учителя и лишает учеников той личной симпатии, которая так важна".

Лютер Бербанк, знаменитый калифорнийский садовод, заявляет, что главная цель его жизни - применить в обучении детей те научные идеи, которые он так успешно использовал в работе над преобразованиями в жизни растений.

В редакционной статье, озаглавленной "Обучение здоровью", газета *New York Globe* утверждает: "Анатомия и физиология - достаточно точные науки, и девять десятых гигиенических злоупотреблений, против которых проповедуют врачи, можно было бы предотвратить, если бы миряне имели элементарные знания по физиологии. Такая образовательная реформа может быть проведена без каких-либо столкновений между враждующими медицинскими сектами".

Уильям Д. Льюис, директор школы Уильяма Пенна в Филадельфии, в статье под названием "Средняя школа и девушка", опубликованной в одном из последних номеров газеты *Saturday Evening Post*, написал, в частности, следующее:

... "Первое, что общество хочет от нашей девочки, - это хорошее здоровье. Это первое необходимое условие для ее эффективной работы и личного счастья в магазине, офисе,

магазине, школе или дома. От ее здоровья зависит будущее расы в том виде, в котором она его представляет". Что делает средняя школа, чтобы укрепить здоровье девочки? В подавляющем большинстве случаев абсолютно ничего. С другой стороны, она подвергает ее режиму, разработанному для мальчиков, без малейшего учета физических и функциональных различий между полами.

"Она не обращает внимания на искривление позвоночника, развившееся в результате исключительно сидяче-столового и книжно-студенческого типа образования, завещанного девочкам нации средневековыми монастырями: она игнорирует хорею, иначе известную как танец Св. Витуса, развивающуюся от переутомления и недостаточных физических нагрузок; игнорируется недоедание от поспешных завтраков и обедов с соленьями, помадкой, кремовыми пирожными и прочей дрянью, не говоря уже о грошовом мусоре, который слишком часто поставляет уборщик или концессионер школьного обеда, не заботящийся ни о своем, ни о чужом здоровье; Он пренебрегает напряжением глаз, негигиеничной одеждой, нечистоплотными привычками, анемией, периодическими головными болями, нервозностью, аденоидами, неправильной осанкой и движениями.... Если вы считаете, что средняя школа - это социальный институт, призванный служить обществу, независимо от того, какое отношение эта служба имеет к латыни или алгебре, то вы должны согласиться с тем, что она должна заботиться о том, что все признают главной потребностью девочки-подростка".

"Каждый педагог в обоих лагерях знает один факт: дома не заботятся о здоровье девочки-подростка. Эта проблема остро стоит перед нами сейчас во многом благодаря революции в условиях жизни, которая произошла за последние четверть века".

В отчете о недавней конференции по сохранению здоровья школьников, проведенной Американской академией медицины в Университете Лехай, приводятся следующие факты.

Доктор Томас А. Стори из Нью-Йорка, выступавший с позиции педагога, назвал четыре основные причины, по которым необходим медицинский контроль в школах:

"Первая причина связана с инфекционными заболеваниями, а вторая - с устранимыми физическими дефектами. В 1906 году сообщалось, что более двадцати процентов детей в школах Нью-Йорка имели дефекты зрения, а более пятидесяти процентов - дефекты зубов. Эти дефекты поддаются лечению, в результате которого повышается функциональная эффективность ученика. Он способен лучше работать, и эффективность школы повышается.

"Третья причина связана с неустраняемыми физическими дефектами. Калеки, деформированные и правонарушители, чьи неспособные к обучению дефекты являются постоянными, должны быть найдены и классифицированы. Это позволит проводить специальное обучение и откроет недостижимые ранее образовательные возможности, а также устранил факторы, тормозящие прогресс нормального ученика.

"Четвертая причина связана с развитием гигиенических привычек у школьника, а через него и у общества. Медицинский контроль, влияющий на здоровые привычки масс, является вопросом первостепенной важности. Учитель будет иметь более чистых и здоровых учеников, с меньшими перерывами и нарушениями из-за пропусков занятий.

"Для успешного проведения медицинского осмотра необходимо выявить анатомические, физиологические и гигиенические условия. Каждый совет, данный ученику, который можно выполнить, должен быть выполнен, а результат зафиксирован. Ни одна система медицинского контроля в школах не может быть полной и постоянно успешной, если она не

воспитывает родителей и детей в сочувствии и сотрудничестве с системой. Медицинский контроль - это сила, работающая на улучшение общего образования в области личной гигиены, и он должен координироваться с обучением в классе. Следовательно, должна быть системой, находящейся в симпатических отношениях с общим руководством школы, и должна находиться под тем же ответственным контролем. Поскольку она оказывает воспитательное влияние и напрямую связана с успехом школы, она должна быть частью школьной организации".

Доклад был прочитан доктором Хелен С. Патнэм из Провиденса, штат Иллинойс, на тему "Обучение гигиене для лучшего воспитания детей". Она сказала:

"Жизнь - это доверие отцов и матерей, начавшееся еще до начала истории; ее нужно охранять и улучшать в свою очередь, а затем передавать детям. Определенное представление об этом доверии необходимо для правильной жизни". Педагоги находят, что хорошо направленное соотнесение человеческой жизни с феноменом выращивания вещей в школьных садах и на уроках природоведения развивает здоровое психическое отношение. Поскольку десятки миллионов нашего населения получают лишь часть начального школьного образования, именно здесь и должно начинаться обучение. Эти начальные годы - время заложить фундамент, пока не сформировался неправильный уклон.

"Воспитание родителей не может быть завершено в столь раннем возрасте. Стратегически наиболее эффективными являются годы с шестнадцати до двадцати четырех, когда просыпаются и крепнут инстинкты домостроя. У нас есть 15 000 000 молодых людей этого возраста, которые не посещают школы и имеют право на такое обучение. Американская ассоциация по изучению и предотвращению детской смертности недавно обратилась ко всем советам по образованию штатов с просьбой назначить комиссии по продолжению обучения в школах домашнего воспитания, изучить условия и потребности в своих штатах и представить планы по их эффективному удовлетворению с помощью таких школ или классов".

Трудности в разработке удовлетворительной системы образования. - Заметим, что каждый из этих авторитетных авторов критикует систему образования, которая сейчас в моде. Эта критика не является, да и не может быть специализированной. Это просто выражение, с разных точек зрения, чувства, что мы еще не справляемся со своими обязанностями, мы стремимся к чему-то лучшему. Возможно, как я уже говорил, удовлетворительная система образования не будет создана до тех пор, пока не будут установлены и лучше поняты законы родственных наук, которые имеют органическое отношение к тому, что мы понимаем под образованием. Мы только начинаем понимать истинное значение окружающей среды. Мы мало знаем о наследственности, но достаточно, чтобы оценить ее жизненную важность. Психология - это сфера больших надежд, но мы только пробуем на вкус ее поверхностные обещания и мало знаем о тайнах, которые она может раскрыть. Евгеника, младенец-гигант науки, обещает поставить расу на прочный фундамент. У этих наук есть законы, которые мы пока не понимаем; они относятся к той части человеческой эволюции, в которой доминирует разум. Качество господства разума зависит от его воспитания и окружения, а поскольку законы этих наук, от которых зависит совершенная система воспитания, не раскрыты, совершенно очевидно, что все прошлые системы воспитания были более или менее несовершенны. Кроме того, очевидно, что эволюция пострадала в результате несовершенного образования разума, и это состояние проявляется повсюду вокруг нас.

Однако следует понимать, что мы обсуждаем большую тему. Если бы мы понимали все, что нужно знать об окружающей среде; если бы мы знали законы наследственности, психологии и евгеники, а затем смогли применить их и воспитать продукт этой комбинации сил, мы были бы очень близки к сверхчеловеку. Нужно иметь трезвый умственный горизонт, чтобы развить картину, которая будет продуктом вышеуказанного решения, а затем оценить ее значение для человеческого счастья и прогресса. Мы приближаемся к этике правильной жизни, к справедливости и истине, к божественному в человеке. Ни разу за всю историю человечества цивилизация не была так близка к решению высшей проблемы жизни, как в настоящий момент.

Образование - важная функция в схеме жизни, и хотя мы можем сожалеть, что невозможно сформулировать систему, которая была бы совершенной и способной к немедленному применению, мы можем продолжать работать терпеливо и с надеждой, с уверенностью, что в ближайшем будущем эта проблема будет удовлетворительно решена. Когда наследственность, психология и евгеника объединятся, чтобы продиктовать систему, мы, несомненно, обнаружим, что вначале это будет система индивидуализации. В интересах здоровья и справедливости, а следовательно, и эффективности, это кажется естественным и логичным.

Пока человеческая природа такова, какова она есть, мы должны соответствовать условиям, в которых они существуют. Мы знаем как родители, а некоторые из нас знают как врачи, что задача, легко выполняемая одним человеком без видимых вредных результатов, будет до предела напрягать способности другого. Любая система образования, которая не признает этот закон, порочна. И все же именно такая система сегодня в моде в Америке. Мы должны адаптировать нагрузку к выносливости ученика. Администрация образовательного учреждения должна решать эту проблему с индивидуальной точки зрения.

В ведомственной работе наших государственных школ, кажется, нет никакой системы. Каждый учитель назначает домашнюю работу, не зная, что делают другие ученики того же класса, и без видимых соображений в пользу отдельного ученика. В результате общий объем работы на каждый вечер абсурдно превышает возможности обычного или, тем более, необычного ученика. Это порождает нервозность и раздражительность и противоречит этике образования, основным законом которой должно быть сохранение здоровья. Мы должны заботиться о физическом и психическом здоровье каждого ученика, а поскольку возможности каждого ученика различны, система совершает вопиющую ошибку, принося в жертву более слабых, вместо того чтобы адаптировать нагрузку в соответствии с силой и выносливостью носителя.

Система средних школ не оправдывает себя. - Даже средние школы, похоже, не используют свои возможности с точки зрения евгеники или экономики. Согласно отчету комиссара по образованию США, процент учащихся, изучающих некоторые из наиболее важных предметов в 1909-1910 годах, выглядит следующим образом:

Латынь, французский и немецкий языки - 83 процента.

Алгебра и геометрия 88 " "

Английская литература 57 " "

Риторика 57 " "

История 55 " "

Домашнее хозяйство, включая
шитье, кулинария и домашнее хозяйство

Если только четыре процента девочек в наших средних школах изучают предметы, которые непосредственно способствуют их эффективности в качестве домохозяек, каковы перспективы достойного родительства в свете того факта, что семьдесят пять процентов всех женщин в возрасте от двадцати до двадцати четырех лет состоят в браке?

Функция средней школы для девочек заключается в сохранении здоровья, подготовке к ведению домашнего хозяйства и материнству, а при необходимости и к экономической независимости. Она также должна стимулировать умственную культуру и направлять стремление к социальному просвещению. В учебный план должны входить биология, гигиена, психология, благоустройство дома, рассказывание историй в литературе, музыка и некоторые другие занятия, направленные на то, чтобы сделать женщину более похожей на женщину, чем она есть сегодня. Когда мы получим это, обучение материнству станет более реальным.

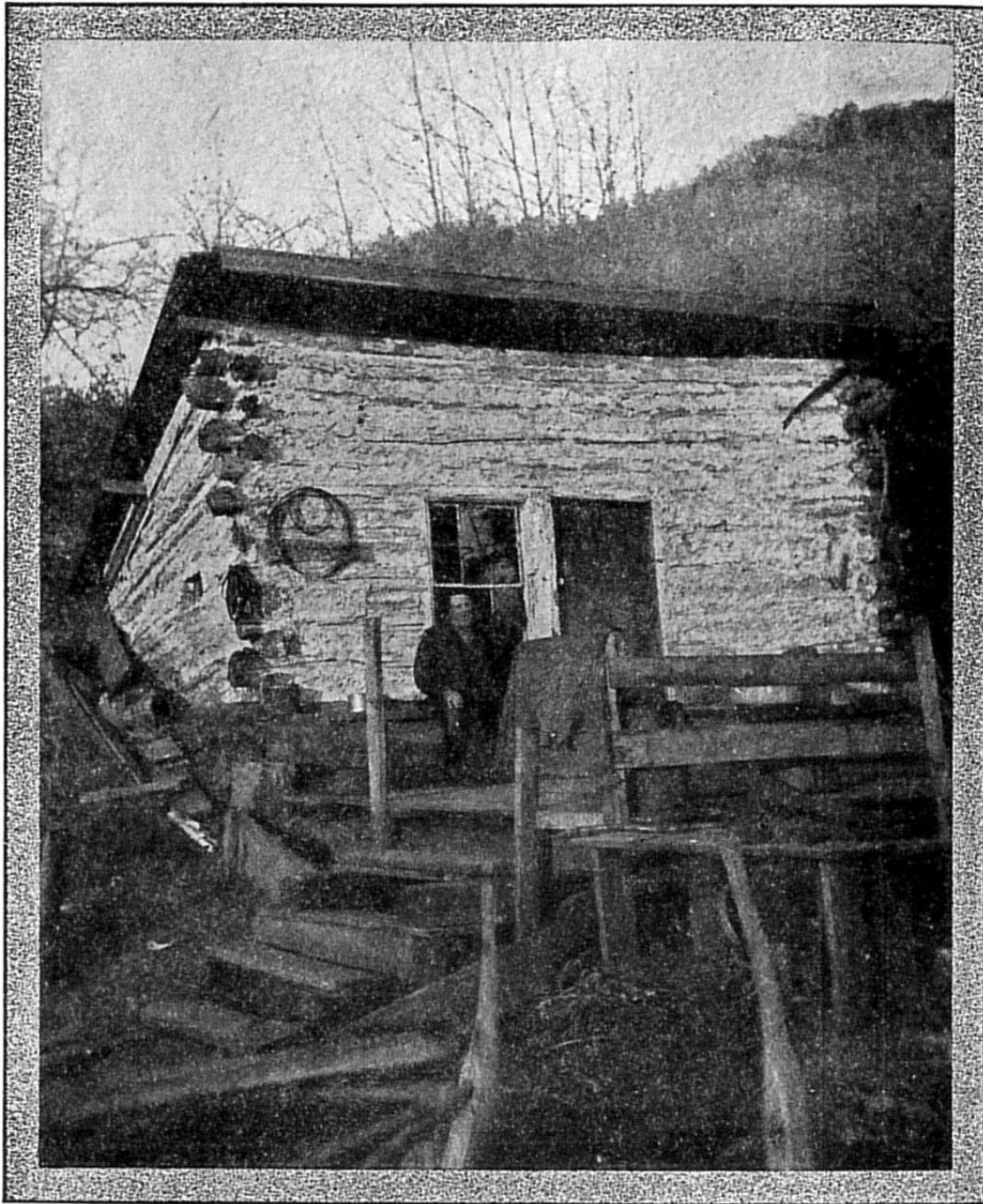
С точки зрения евгеники нынешняя система образования неудовлетворительна. Для достижения нашей цели необходимо разработать другие средства воспитания. Однако следует помнить, что никакая система образования сама по себе никогда не позволит нам достичь нашей цели, какой бы совершенной она ни была. Воспитание может извлечь только то, что есть в ребенке; оно не может извлечь то, чего там нет. Каким будет ребенок, зависит от его наследственности. Педагогические способности школьного учителя никогда не сделают из ребенка гения.

Ум ребенка можно сравнить с головоломкой из блоков, каждый из которых представляет собой часть картины, которая может быть завершена только тогда, когда все они будут расставлены по своим местам. Каждый блок - это наследие предков, наследие ребенка, и найти его правильное место, чтобы завершить картину характера, чтобы решить загадку беспорядочных блоков, - вот обязанность педагога. Он может лишь манипулировать тем, что есть, и проверка его системы будет зависеть от его способности разгадать загадку родовых блоков. Мы должны отказаться от мысли, что разум ребенка в самом начале - это пустое пространство, которое должно быть заполнено знаниями в соответствии со способностями учителя; или что он подобен листу бумаги, на котором можно писать. Образование и педагог абсолютно ограничены "извлечением" того, что заложено наследственностью. Воспитанию часто приписывают заслуги, которые по праву принадлежат природе. Ребенок не может делать определенные вещи до тех пор, пока это не будет заложено природой. Младенец не может ходить, пока не разовьется нервный механизм, контролирующий функцию ходьбы. Многие дети ходят с первой попытки, просто потому, что они не делали первой попытки до тех пор, пока природа не усовершенствовала механизм, и врожденная способность ходить уже была у них. Предположим, мы пытались научить ребенка ходить за месяц до того, как природа была готова; каждый день мы терпеливо уговаривали его "сделать шаг", вели его от опоры к опоре и оберегали от спотыканий. В один прекрасный день он начинает ходить, и мы поздравляем себя с победой, хотя на самом деле мы не только не имели к этому никакого отношения, но и были дерзкими вмешателями, а не инструкторами. Учителем была природа, и она вполне могла справиться с задачей без нашей помощи. Разумно также предположить, что любые усилия по принуждению к выполнению естественных функций, скорее всего, принесут много вреда. Мы убедились в этом на различных факультетах образования, когда система была неправильно задумана. В физической культуре этот принцип демонстрируется снова и снова.

Если наше наследство от предков хорошее, то наши блоки с картинками будут многочисленными, и правильная система образования, при содействии подходящей среды, сможет выстроить их во множество конструкций. С другой стороны, если наследственность не одарила нас обильно, количество наших блоков может быть ограничено тремя или четырьмя, и они будут легко расположены так, чтобы образовать простую картину. Один из них представляет ребенка, которого наследственность богато одарила, другой - того, кого она скудно снабдила врожденными возможностями. Наследственность, таким образом, диктует функции образования, а школьный учитель может лишь выстроить картину, которую ему предстоит увидеть. Если у предков нет блоков, из которых можно было бы составить замысловатую картину, он должен довольствоваться тем, что есть, - ни он, ни его искусство не могут создать другие. Когда он поздравляет себя с прекрасным результатом, выпустив особенно блестящего студента, он присваивает себе незаслуженные почести. Если в одном случае виноваты его индивидуальные способности, почему бы не применить ту же систему ко всем ученикам? Если эта система ответственна за гениальность одного ученика, почему та же система не делает гениальными всех? Читатель знает ответ: потому что наследственность не наделила их одинаковыми способностями. Люди не рождаются равными, несмотря на Декларацию независимости.

Школьный учитель не несет ответственности за способных и неспособных учеников. Он отвечает за свою систему, которая диктует ему, как провести различие между способным и неспособным учеником, чтобы добиться наилучших результатов, не причиняя несправедливости ни тому, ни другому.

Неэффективный учитель - опасное уравнение в школьной системе. Под неэффективностью я понимаю темпераментную неприспособленность к профессии. В государственных школах наших городов преподают анемичные, истеричные молодые женщины, которых там быть не должно. Они не должны быть там ни по справедливости по отношению к себе, ни по справедливости по отношению к своим ученикам. Учителя должны проходить строгий ежегодный медицинский осмотр, чтобы определить их физическую и психическую пригодность для адекватного заполнения своих должностей. Один учитель, физически или психически неэффективный, может нанести немыслимый вред за один школьный семестр. Мы не можем позволить себе экспериментировать в этом направлении. Это значит слишком много, и даже ценой одного несчастного ребенка это слишком большая цена. Учительница, которая чувствует, что не подходит для этой работы; которой постоянно приходится держать себя и свой характер под контролем; чьи нервы таковы, что она не может быть справедливой по отношению к себе; чье чувство справедливости может быть извращено на чисто сентиментальных основаниях; или которая потеряла или никогда не обладала даром поддерживать дисциплину, должна немедленно найти другую должность. Она получает свою зарплату под ложным предлогом, и только это ее осуждает. Я считаю, что значительная часть неэффективности нью-йоркских школ объясняется не академическими или научными способностями среднего учителя, а физической и особенно психической непригодностью средней женщины-учителя к преподаванию. Однако мы должны признать, что во многих случаях непригодность учителя является прямым следствием пагубности самой системы.

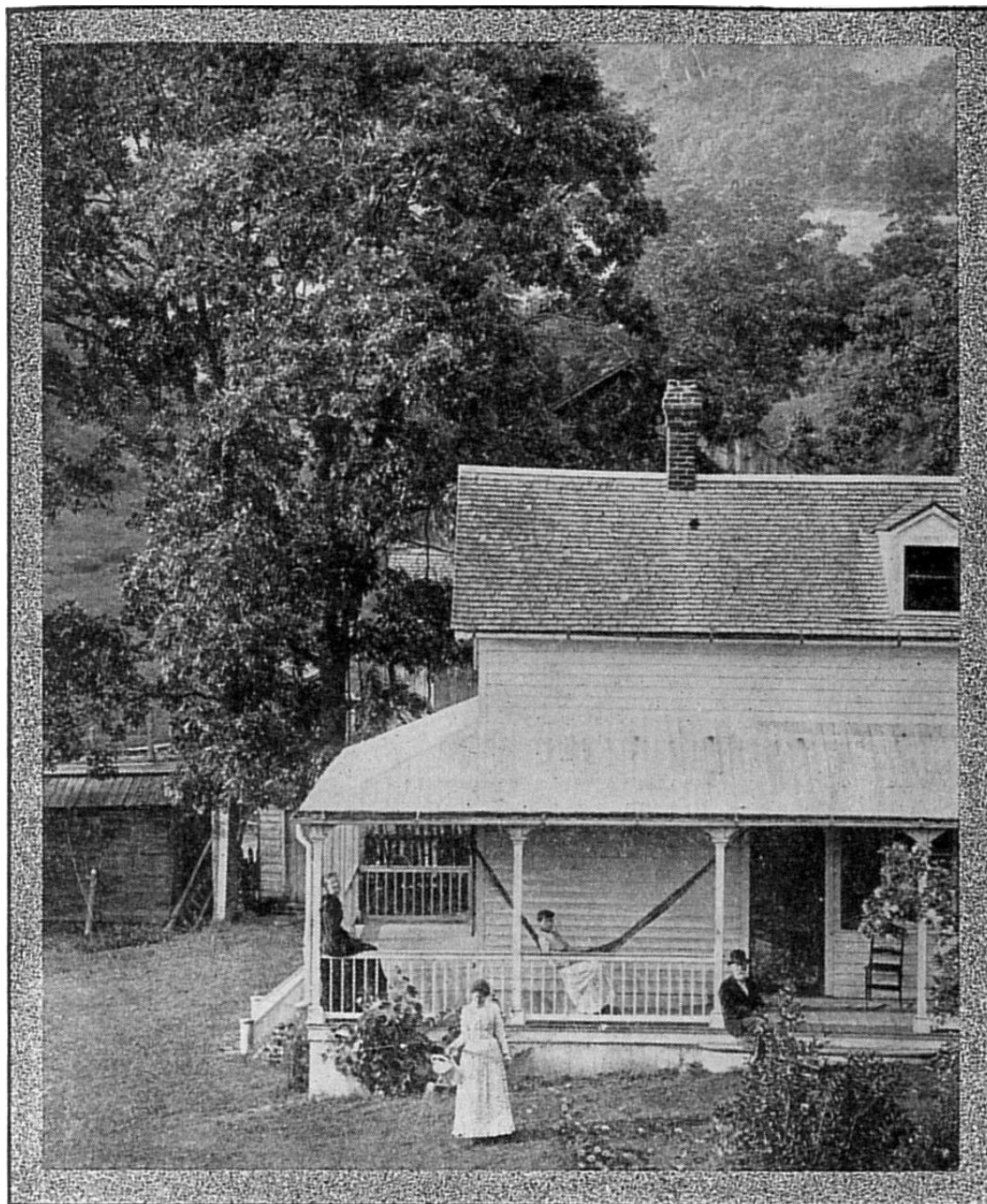


Из книги "Деревня тысячи душ", Гезелл, Американский журнал

Свидетельство слабого ума

Грязная лачуга в грязной дыре в деревне - это всего лишь еще одно отражение того же состояния, которое порождает городские трущобы. В своем пылающем духе человечности мы взываем к "десятому покою". А может быть, нам лучше вычеркнуть их из жизни - относиться к ним как к угрозе, а не как к предмету жалости?

Люди, в общем, поднимаются; их разум субъективно или объективно воспитан до своего умственного предела. Они не могут выйти за его пределы. "Погруженный десятник" существует потому, что его умственный предел низок - часто близок к верхней границе слабоумия - и потому, что он не способен подняться до чего-то другого.



Из книги "Деревня тысячи душ", Гезелл, Американский журнал

Свидетельство энергичного ума

Семья, которая энергична, здорова душой и телом, "на подъеме", отражает себя сотней различных способов. Неважно, является ли она "старой семьей", имеет ли богатство, положение в обществе, высшее образование. Счастье дочери или сына, настоящее, глубокое внутреннее счастье, которое стоит того, чтобы его заслужить, может быть более надежно обеспечено браком с учетом менталитета и склада характера, чем браком в так называемой "первой семье".

Евгеника имеет свою награду.

При идеальной системе воспитания ребенок был бы абсолютно свободен до семи лет. Мы не верим, что физический аппарат разума готов к воспитательному вмешательству до этого

возраста, и знаем, что рост мозга, физиологический и анатомический, завершается только после седьмого года.

Большая часть образования ребенка обязательно зависит от его окружения.

Наследственность и среда, таким образом, являются двумя факторами, которые определяют характер любого живого существа. Наследственность дает ребенку его потенциальное величие, обещание величия. Станут ли эти потенциальные качества реальными, зависит от окружающей среды. Ребенок может обладать наследственной (врожденной) способностью стать Шекспиром, но если его окружение не подходит для развития этого потенциального величия, он никогда не реализует свое наследственное обещание. Другими словами, врожденные качества, которые у него есть и которые сделают из него Шекспира, никогда не "вытягиваются" и не воспитываются. Следовательно, он никогда не сможет стать великим, пока среда не предоставит ему соответствующие средства.

Окружающая среда, включая образование, не добавляет к потенциальным качествам наследственности. Образование может воспитать только то, что дает наследственность; оно ничего не может дать или добавить само; оно просто воспитывает то, что уже есть.

Материала много, но это не тот материал, который нужен. Педагогам нужен правильный материал - материал, который в конце концов предоставят егенисты. Или, как выразился мистер Хэвелок Эллис:

"Образование было поставлено в начало, тогда как его следовало бы поставить в конец". Сравнительно малое значение имеет то, какое образование мы даем детям; главный вопрос заключается в том, каких детей мы должны воспитывать. Это самый фундаментальный вопрос. Он лежит глубже, чем великий вопрос о социализме и индивидуализме, и затрагивает основу, общую для обоих. Самая хорошо организованная социальная система - всего лишь картонный домик, если она не может быть построена из здоровых индивидуумов; и никакой индивидуализм, достойный этого названия, невозможен, если здоровая социальная организация не позволяет выращивать индивидуумов, которые имеют значение. В этой плоскости социализм и индивидуализм движутся по одному и тому же кругу".

Таким образом, образование, как исключительный фактор, не может достичь нашего идеала расовой культуры. Для того чтобы образование могло достичь значительного успеха, оно должно иметь соответствующий материал, а соответствующий материал может появиться только в результате реализации егенического принципа. Тогда - в будущем - наши усилия в области образования не будут напрасными и ошибочными, как это происходит сегодня.

Если бы мы могли передавать наши приобретенные характеристики, образование имело бы относительно меньшую и гораздо более фиксированную функцию в "общей схеме", но мы не можем. Мы можем передать только то, что было заложено в нас при создании. Это просто означает, что в момент зачатия ребенок уже создан - он представляет собой завершенное целое, - то, каким он должен быть, зафиксировано в этот момент, его врожденные способности сформированы. Ничто не может повлиять на него, в этом смысле, после этого момента. Никакие действия родителей не могут оказать на него никакого влияния. Какие бы врожденные способности ни были у отца или матери, они передаются ребенку в момент зачатия, и это врожденное наследие является рабочим инструментом ребенка на все времена. Оно не может быть дополнено ни воспитанием, ни окружающей средой, но оба эти фактора могут оказать большое влияние на решение вопроса о том, будет ли оно развито до своего наивысшего возможного предела.

Образование, умственное, моральное и физическое, ограничено этой неспособностью передавать приобретенный характер воспитуемым. Поэтому каждое поколение должно

начинать не с того места, где остановились их родители, а с того, с чего они начали. Те же трудности и те же проблемы должны встречаться в начале каждого поколения.

Истинная задача образования. - Образование, однако, может по праву стать тем инструментом, который поможет общественному мнению правильно оценить функции расовой культуры. Таким образом, дело евгенистов будет значительно процветать, а раса получит выгоду благодаря усилиям, которые будут способствовать сохранению лучших и наиболее пригодных для родительства экземпляров. Так же и образование, формируя общественное мнение, может создать здоровое мнение, когда каждый человек станет центром евгенического энтузиазма. Особенно эта ответственность ложится на родителей и тех, кто отвечает за детство. Молодых необходимо учить высшей святости родительства. Они должны быть обучены евгеническим принципам таким образом, чтобы привить им четкое понимание того, что это самая высокая и святая наука. Евгеническое воспитание детей - это настоящее начало, неотъемлемая необходимость, если расовая культура должна занять свою трансцендентную роль в современной цивилизации. Оно настоятельно необходимо для обоих полов, но особенно для девочек. "Настоятельно необходимо", потому что, хотя Герберт Спенсер написал следующую критику почти пятьдесят лет назад, условия сегодня во многом те же: - ...

... "Но хотя и предпринимаются некоторые меры, чтобы подготовить молодежь обоих полов к жизни в обществе и гражданству, не предпринимается никаких мер, чтобы подготовить их к положению родителей. В то время как видно, что для получения средств к существованию необходима тщательная подготовка, кажется, что для воспитания детей не требуется никакой подготовки. В то время как многие годы мальчик тратит на приобретение знаний, главная ценность которых заключается в том, что они представляют собой "образование джентльмена"; и в то время как многие годы девочка тратит на приобретение декоративных навыков, которые подходят ей для вечерних вечеринок; ни один из них не тратит ни часа на подготовку к этой самой серьезной из всех обязанностей - управлению семьей. Неужели эта ответственность - лишь отдаленная случайность? Напротив, она непременно развивается в девяти случаях из десяти. Легко ли ее выполнять? Конечно, нет. Из всех функций, которые должен выполнять взрослый человек, эта самая сложная. Можно ли считать, что каждый может самостоятельно подготовить себя к роли родителя? Нет; необходимость такого самообразования не только не признается, но и сложность этого вопроса делает его одним из тех, в которых самообразование имеет наименьшую вероятность успеха".

Культивирование или создание евгенического чувства должно быть нашей высшей образовательной целью. Только так, и только так, мы можем быть уверены, что фундамент, на котором будут воздвигнуты грядущие поколения, будет иметь прочный характер.

ГЛАВА IV

"Только потому, что мы привыкли к такой трате жизни и склонны думать, что это одно из предначертаний Провидения, мы продолжаем заниматься своими делами, мало задумываясь о возможных превентивных мерах".

Чарльз Э. Хьюз.

ЕВГЕНИКА И НЕПРИГОДНЫЕ ЛЮДИ

Глухонемые - слабоумные - отчет нью-йоркского магистрата - отчет Детского общества - разделение и лечение слабоумных - во что обходится уход за умалишенными - алкоголики - пьянство.

Чтобы достичь успеха в евгенике, мы должны стремиться поощрять родительство достойных, или пригодных, людей и препятствовать родительству недостойных, или непригодных. Негодные - это те, кто, как уже объяснялось, из-за умственных или физических недостатков не может создать здоровых детей.

Глухонемые. Состояние, известное как глухонмота, примерно в половине случаев обусловлено врожденным дефектом. У глухих детей один или два глухих родителя, бабушка или дедушка. В семье может быть два или три таких ребенка. То, что глухие не должны вступать в брак, обычно признают те, кто работает среди них. Нашей целью должно быть предотвращение близкого общения глухонемых подростков в учреждениях. Было обнаружено, что такие близкие отношения часто приводят к браку. Их следует воспитывать и объяснять им, что они не могут вступать в брак. Когда они поймут евгенический принцип, на котором построен этот социальный закон, они будут поддаваться разуму. Однако, если предотвратить их близкое общение, не потребуется никакого процесса убеждения.

Слабоумные - сюда входят преступники, имбецилы, сумасшедшие и эпилептики. Слабоумные, говоря техническим языком, принадлежат к вырождающемуся классу. Они вступают в жизнь умственно неполноценными, но не обязательно больными. Поэтому они должны рассматриваться как объекты для коррекции образования, а не для исправления или наказания. По самым скромным подсчетам, сегодня в Соединенных Штатах насчитывается пять миллионов слабоумных людей, и не одна восьмая из них не получает адекватного лечения или образования. Последние статистические данные, полученные из разных стран, показывают, что процент неполноценных или слабоумных детей значительно увеличивается. Согласно бюллетеню, выпущенному Бюро образования США (август 1912 года), 15 000 000 школьников страдают от физических дефектов, которые требуют немедленного внимания и наносят вред здоровью. Казалось бы, прошло время для каких-либо иных, кроме радикальных мер в интересах расы.

Помимо евгенического факта, что эти слабоумные дети не годятся для воспитания, они оказывают постоянное загрязняющее влияние на общество в моральном плане, наносят вред и препятствуют социальному и экономическому прогрессу. Одной из иллюстраций этого загрязняющего процесса, имеющего серьезное евгеническое значение, является присутствие таких неполноценных детей в наших государственных школах. Из-за отсутствия внимания и концентрации, умственной или психической недостаточности, моральной преступности, неконтролируемых инстинктов и импульсов они представляют угрозу для благополучия и прогресса нормальных или здоровых учеников; они тормозят и подрывают дисциплину в школьном классе и влияют на эффективность работы учителей. Им позволяют оставаться в школе из-за безразличия властей, или из-за влияния и социального положения, или политической "тяги" родителей, несмотря на признание совершенной несправедливости. Многие родители таких детей обращаются за медицинской помощью, но из-за абсурдной неадекватности гражданского или государственного обеспечения таких случаев врач оказывается практически беспомощным. Большинство этих безответственных детей пускают в свободное плавание по жизни, не сдерживая и не защищая. Они легко становятся жертвами порока и преступлений, а в конце концов превращаются в дегенератов и заканчивают свою жизнь в сумасшедших домах. Из-за клейма дегенерации эти

слабоумные люди попадают в руки закона и тем самым лишаются медицинской помощи, которую общество должно оказывать им в ранние годы, когда еще возможно улучшение.

Интересным и наводящим на размышления в этой связи является следующий репортаж, недавно появившийся в одной из ежедневных газет. Один из мировых судей Нью-Йорка в своем ежегодном отчете сказал: "В этом городе растет угрожающая армия мальчишек и молодых людей, которые являются самым проблемным элементом, с которым нам приходится иметь дело..... Из рядов этих отмороzków, которые объединяются в группы или связываются с друзьями или приятелями, происходит большая часть урожая грабителей, угонщиков грузовиков, грабителей, носильщиков оружия, так называемых "плохих людей" и других преступников и опасных личностей. Не почитая ничего, не подчиняясь родительскому контролю, циничные, злобно мудрые не по годам, совершенно не считаясь с правами других, твердо решившие не работать ради заработка, терроризирующие пассажиров общественного транспорта и нарушающие покой кварталов, они не имеют ни малейшего представления о приличиях".

Но за достоверной статистикой потенциальных преступников следует обращаться именно к записям Детского общества, поскольку единственное систематическое исследование их состояния проводится и регистрируется одним из крупнейших неврологов страны, доктором Максом Шлаппом из Нью-Йорка. Как специалист по нервным заболеваниям он был связан с Детским обществом и Детским судом, где у него были широкие возможности для наблюдения за связью между правонарушениями и психическими отклонениями. В случаях порочности или слабоумия доктор Шлапп провел исчерпывающие исследования. И то, насколько общество ежедневно находится во власти неконтролируемой потенциальной преступности, вызывает тревогу.

"Слабоумные дети и слабоумные мужчины, - говорит доктор Шлапп, - сегодня разгуливают по улицам Нью-Йорка как свободные агенты. Закон не обязывает родителей отдавать слабоумного ребенка под опеку. Однако этот слабоумный ребенок, не подозревающий о том, что он таков, приветливый и беззаботный, каким он обычно бывает, потенциально является преступником и в любой момент может совершить преступление. Такому ребенку разрешается расти без ограничений, за исключением тех, которые применяют родители, и это не имеет никакого эффекта в таких случаях. Ребенку разрешается жениться и рожать детей себе подобных, более слабоумных и более опасных. Нет никакой системы, направленной на отбор из общества таких больных, и нет никакого закона, который бы препятствовал их беспрепятственному передвижению.

"Городская улица - это вербовочная площадка для гангстера, потому что она полна дефективных детей, умственно и морально, которые являются потенциальными преступниками. Этот вопрос никогда не рассматривался всерьез. До сих пор в исправительных учреждениях было принято собирать всех вместе во время отбывания наказания. Но в 1894 году правительство Германии обратило внимание на то, что от 3 до 7 процентов городских детей и детей из изолированных сельских общин содержат "дебилов", или интеллектуально неполноценный тип, вместе с моральными имбецилами".

Недавно проведенное расследование показало, что в исправительном учреждении под Берлином 63 процента воспитанников были ненормальными, а более 50 процентов - серьезно дефективными или представляющими угрозу для общества. С тех пор это было доказано во всех ведущих странах - Англии, Франции, Италии, где, кстати, тип каморриста является эквивалентом нашего нью-йоркского гангстера. В исправительном учреждении

Эльмиры 38 процентов, как правило, слабоумные и состоят из типов, которые повторяют свои преступления против общества или совершают другие преступления.

Есть только один способ предотвратить превращение этих типов в угрозу. Сдерживать их, пока они еще развиваются; не дать им стать свободными агентами в обществе, которому они угрожают. Такие типы постоянно появляются в Детском обществе и Детском суде. Они тщательно изучаются. По поступкам ребенка, по его родителям и истории семьи, по частоте повторения проступков, которые ему особенно приятны, а также с помощью психологических тестов и тщательных медицинских обследований эксперты могут отобрать детей, которые должны получить научный уход и лечение.

"Характер слабоумных обычно обманчив. Ожидаешь увидеть их с опущенными бровями, скрытым взглядом и более или менее злобной внешностью после того, как у них развиваются преступные наклонности. Можно было бы ожидать, что они с первого взгляда покажут свою тупость. Напротив, внешне они иногда яркие, приветливые, хорошо переносят трудные условия и почти симпатичны своей внешней социальной стороной. Это особенно характерно для дефективных высокого класса. Представители низшего порядка могут быть неразговорчивыми, мрачными и замкнутыми, и эти черты можно заметить почти с младенчества. Но по мере взросления их социальная природа может развиваться, и они тоже могут создавать видимость дружелюбия. Их отличает поза откровенной невинности. В этом они привлекательны и почти убедительны.

"Уличный тип, из которого получаются гангстеры, практически такой же, хотя и более грубый в развитии. Эти дети обычно не проявляют абсолютно никаких признаков привязанности к родителям, не сочувствуют им и отличаются особой жестокостью по отношению к животным. Один мальчик из нашего детского общества упорно убивал всех собак и кошек, которых держала его семья. Наконец, когда они перестали держать животных, он добрался до клетки с канарейкой и убил птицу, выдергивая перья по одному. Он не стеснялся лгать и смотрел вам прямо в глаза, когда лгал. В остальном он был очарователен и естественен".

Хотя моральное безумие передается по наследству, оно может возникнуть и в одном поколении. Алкоголик с чистым происхождением может оставить после себя испорченных потомков. Единственный способ борьбы с подобными явлениями в городе - это строгий учет всех слабоумных и невменяемых. Государство должно выявлять их, обследовать через государственных чиновников и изолировать. Выявлять их должны не только врачи, но и школьные учителя и служащие государственных учреждений. В каждом штате должно быть учреждение для слабоумных преступников.

В истории среднего "гангстера" заметен отпечаток алкоголизма. Все это усугубляется аморальным окружением, где мелкие преступления вроде воровства и лжи считаются "умными". Такова отправная точка нью-йоркского "гангстера". Он - инвалид, и в условиях родовой неполноценности и пагубного окружения он не может далеко продвинуться. Мальчик обычно попадает в банду по своему характеру и вкусам. Он будет часто переходить из одной банды в другую, пока не найдет свою особую атмосферу. Самый лучший никогда не найдет ни одной банды, которая была бы достаточно сговорчивой, чтобы удержать его, и в конце концов он становится добропорядочным гражданином. Все это - процесс поиска себя. Целью полиции должно быть максимальное снижение уровня чванливости и ложного поклонения героям.

Настало время, когда великая нация должна осознать эту проблему на национальном уровне. На каком-нибудь изолированном острове должен быть создан национальный институт. Цивилизация приходит к осознанию такой необходимости. Если внимательно

следить за потоком иммиграции и тщательно отделять эти дефектные типы, мы вскоре избавимся от того, что сейчас становится серьезной угрозой для дома и нации.

Сегрегация и лечение слабоумных - Доктор Джон Пантон из Канзас-Сити, штат Монако, в своей исчерпывающей статье "Сегрегация и лечение слабоумных" пишет следующее:

"Вашему вниманию предлагается недавний отчет Вентворта Э. Гриффина, начальника полиции Канзас-Сити, штат Мо, в котором он утверждает, что недавно в течение шести месяцев было арестовано не менее 2480 несовершеннолетних, обвиненных в преступлениях от бродяжничества до убийства, и что большинство из этих мальчиков и девочек были не нормальными детьми, а дегенератами, которые нуждались в медицинском, а не уголовном лечении. "Мальчики и девочки, - говорит он, - не должны исправляться в городских тюрьмах, работных домах или исправительных учреждениях. Это должно быть последним средством. Чтобы исправить мальчика, нужно иметь представление о его психических процессах. Естественно, что родители что-то понимают в ребенке и используют эти знания, чтобы сделать из него хорошего мальчика. Конечно, это невозможно сделать в исправительных учреждениях, потому что, хотя там и работают компетентные специалисты, они вряд ли являются медицинскими психологами. По моему мнению, если мы хотим добиться какого-то прогресса, то этим должны заниматься родители и врачи, а не полиция и суды".

"То, что наш начальник полиции заслуживает похвалы не только за публикацию этого отчета, но и за передовую позицию, которую он занимает в признании надлежащего ухода и лечения несовершеннолетних правонарушителей, несомненно, поскольку он понимает тот факт, что родители часто являются главными виновниками правонарушений ребенка и что медицинское, а не уголовное лечение чаще всего является показанием, чем это допускается или практикуется в настоящее время.

"Когда мы приходим к вопросу о причинах слабоумия, выясняется, что главными этиологическими факторами являются алкогольная наследственность, сифилитическая наследственность и кровосмесительные браки. Борневиль утверждает, что 48 процентов идиотов и имбецилов - это отпрыски родителей-алкоголиков..... Острые и хронические заболевания родителей, испуг, шок, травмы, пренебрежение родителями, неправильное воспитание, бедность, недоедание, социальная рассеянность и отсутствие должного контроля - все это хорошо известные факторы в производстве слабоумных.

"Медицинские авторитеты во всем мире выступают за изоляцию слабоумных, и когда это сделано, они могут стать в значительной степени самодостаточными при соответствующем медико-педагогическом лечении.

"Как экономическая, так и гуманная мера, различные государства вполне могут позволить себе принять такие меры, особенно в отношении большого числа слабоумных, которые в настоящее время лишены какой-либо медицинской помощи. Более того, там, где это возможно, должны быть приняты и соблюдаться законы, запрещающие браки таких, а также всех других дефективных людей".

Сколько стоит уход за умалишенными - Общая стоимость ухода за умалишенными в этой стране оценивается в 165 000 000 долларов в год. При оценке расходов на содержание умалишенных мы должны учитывать стоимость или ценность каждого взрослого для государства. По расчетам, эта стоимость составляет 700 долларов в год. Если, исходя из этого, мы посчитаем всех взрослых членов класса душевнобольных в возрасте от восемнадцати до сорока пяти лет, мы обнаружим, что их стоимость составляет примерно 132 000 000 долларов.

Стоимость содержания в различных сумасшедших заведениях составляет около тридцати трех миллионов долларов в год. Вполне возможно справедливо увеличить эту сумму, оценив стоимость помощников, все время которых посвящено уходу за душевнобольными. Если бы эти люди работали по другой специальности или профессии, их время имело бы ценность для государства в целом, а не для класса, который должен быть несуществующим. Стоимость потенциального преступника для государства не включена в эту оценку.

Из приведенных выше цифр можно сделать вывод, что ежегодное содержание безумцев обходится дороже, чем работа Панамского канала или оплата всех расходов на исполнительный, законодательный и судебный департаменты нашего правительства. Общая сумма расходов превышает всю стоимость пшеницы, кукурузы, табака, молочных и говяжьих продуктов, ежегодно экспортируемых из этой страны.

Алкоголизм - признак и симптом дегенерации и явное свидетельство непригодности к родительству. Единственное лекарство от алкоголизма - запрет на родительство. Доказано, что алкоголь, попавший в желудок, в течение нескольких минут проявляется в яичке или яичнике и, как любой другой яд, может повредить сперматозоид или содержащийся в нем зародышевый элемент. В результате такой интоксикации первичных элементов могут быть зачаты и рождены дети, которые становятся идиотами, эпилептиками или слабоумными. Утверждается, что 48 процентов всех идиотов и имбецилов - это отпрыски родителей-алкоголиков.

Последние эксперименты показывают, что только алкоголизм родителей может определять дегенерацию. Мистер Гальтон привел случай с женщиной, который "после рождения нескольких нормальных детей стал пьяницей и имел имбецильное потомство"; также был зафиксирован случай со здоровой женщиной, которая, будучи замужем за пьяницей, родила пятерых болезненных детей, умерших в младенчестве, но в последующем союзе со здоровым мужчиной родила нормальных и энергичных детей.

Доктор Салливан в ходе расследования выяснил, что:

.... "Из 600 детей, рожденных от 120 пьющих матерей, 335 умерли в младенчестве или были мертворожденными, и что некоторые из выживших были умственно неполноценными, а 4,1 процента страдали эпилепсией. У многих из этих женщин были родственницы, сестры или дочери, которые вели трезвый образ жизни и были замужем за трезвыми мужьями. При сравнении уровня смертности среди детей трезвых матерей и детей пьяных женщин из того же семейства, оказалось, что первый показатель составляет 23,9 процента, а второй - 55,2 процента, то есть почти в два с половиной раза больше. Кроме того, было замечено, что в пьющих семьях наблюдается постепенный рост смертности от детей, родившихся раньше, к детям, родившимся позже".

Доктор Салливан приводит в качестве примера типичную семью алкоголиков, в которой первые трое детей были здоровыми, четвертый - с дефектами интеллекта, пятый - эпилептический идиот, шестой - мертворожденный, и, наконец, плодотворная карьера закончилась абортom.

Нервная система многих детей родителей-алкоголиков разрушена на всю жизнь; многие умирают в конвульсиях в младенчестве. Многие, однако, кто не умирает, живут эпилептиками. Это действие алкоголя на здоровье и жизнеспособность расы - самое серьезное из зол, которые несдержанность приносит обществу. Все дети алкоголиков склонны к нервным расстройствам тяжелого типа.

Статистика показывает очень высокий процент мертворождений и абортс среди детей пьющих матерей, что свидетельствует о том, что пьяные женщины не должны допускаться к материнству.

Доктор Брантуэйт в своей лекции сказал: "По моему мнению, за последние двадцать пять лет, которые я провел среди пьяниц и пьяниц, привычное пьянство, в том числе и среди женщин, значительно возросло. На этих людей нисколько не влияют усилия ортодоксальных борцов за воздержание; они продолжают пропагандировать пьянство и тем самым сводят на нет хорошие результаты энергии воздержания. Их дети, рожденные от дефективных родителей и воспитанные своим окружением, вырастают без шансов на достойную жизнь и составляют тот резерв, из которого поддерживается сила нашей нынешней армии привычных пьяниц. Поистине, мы пренебрегали в прошлом и все еще пренебрегаем главным источником пополнения рядов пьяниц - самим пьяницей; покалечь его, и мы вскоре увидим хорошие результаты нашей работы".

Доктор Флек, другой авторитет, говорит: "Я глубоко убежден, что большой процент наших умственно неполноценных детей, включая идиотов, имбецилов и эпилептиков, являются потомками пьяниц".

Поэтому хронический пьяница не должен становиться родителем.

ГЛАВА V

"Настоящий подрыв здоровья не виден. Он совершается коварным образом. Его нужно тщательно выискивать".

Доктор Харви У. Уайли.

ЧТО КАЖДАЯ МАТЬ ДОЛЖНА ЗНАТЬ О ЕВГЕНИКЕ

На предыдущих страницах мы писали о евгенике как о науке; теперь мы намерены вкратце рассказать о том, каким образом евгеника непосредственно касается современных матерей. Прежде всего, давайте попытаемся понять, что будет означать для расы, если "будут рождаться только здоровые". Под "здоровыми" детьми, напомним, подразумеваются дети, рожденные здоровыми, отобранными родителями, родителями с хорошей родословной, передающими своему потомству достаточно адекватное наследство. Если рождаются "только здоровые", то мы начинаем со здорового поголовья. Какое это значительное и огромное преимущество. Мы сразу избавляем мир от потенциальных неэффективных людей - слабоумных, сумасшедших, преступников, глухонемых, пьяниц. Если мы правильно предположим, что причиной краха и гибели всех прежних цивилизаций было то, что они породили расу людей, физически и психически неспособных к выживанию, то требование евгениста "рожать только здоровых детей" будет бить по самому корню этого зла. Если мы искореним причину расового вырождения, мы начнем строить расу, которая не должна вырождаться. Если мы создаем расу, которая не будет вырождаться, она должна набирать силу и мужественность с каждым поколением.

Это предположение логически верно, но мы должны делать больше, чем просто выращивать "здоровых" детей. Мы должны заботиться о них и после рождения. Мы должны создать для них благоприятную среду (см. стр. 3). Наследственность без благоприятной среды имеет очень малое значение, и мы никогда не должны забывать об этом. Наследственность и окружение - два важных фактора, определяющих жизнь каждого рожденного ребенка. Если евгеника обеспечивает наследственность, гарантируя рождение только "пригодных", то создание среды зависит от матерей расы. Каждая мать должна знать, как наилучшим образом позаботиться о себе и о своем ребенке. Эта книга посвящена обучению ее деталям этой обязанности.

Однако мы не можем надеяться достичь этого высокого альтруистического уровня, просто сделав первый шаг в правильном направлении. Мы, живущие сегодня, должны начать эту работу и оставить ее потомкам. Мы должны внести свою лепту. Каждая мать должна стать энтузиастом-евгенистом. Если она начнет учить, проповедовать и применять на практике его принципы сейчас, она внесет свой вклад в наследственность еще не родившихся поколений. Для тех из нас, кто живет сегодня, гораздо более важным фактором является окружающая среда, поскольку наша наследственность фиксирована и не поддается контролю. Поэтому вопрос евгеники для нынешнего поколения - это вопрос окружающей среды.

Все наши усилия должны быть направлены непосредственно на развитие того, что дает наследственность нашим детям. Мы несем за это полную ответственность. Мы должны правильно кормить и одевать их; мы должны обеспечивать воздушное пространство и игровые площадки для упражнений; мы должны давать им образование и защищать их от болезней; и мы должны гарантировать рождение будущих поколений, сохраняя чистоту нашего расового потока. Задача эта не из легких, и единственный способ ее удовлетворительного выполнения - это осознание каждой матерью своего индивидуального доверия. Среднестатистический человек не осознает реальных условий, в которых он находится. Когда недавно вопрос о здоровье населения был исследован компетентными органами и отчет был представлен в Сенат Соединенных Штатов, это вызвало огромную сенсацию. Если такое возможно в органе, состоящем из мужчин, которые, как предполагается, умны и хорошо осведомлены о существующих условиях, то насколько более значительным и ужасающим это должно быть для обычной матери, чьи интересы сосредоточены в ее собственном доме.

Согласно статистике и заявлениям, приведенным в этом документе, ежегодные финансовые потери только от ненужных смертей и несчастных случаев составляют 3 000 000 000 долларов.

Большая часть этих потерь приходится на острые заболевания. Хронические заболевания ответственны за наибольшую часть потерь жизни, и считается, что они становятся все более разрушительными. Мелкие недомогания, которые, как считается, на девять десятых можно предотвратить, сегодня обходятся нации во много долларов за счет нетрудоспособности людей и приводя к серьезным заболеваниям. Несчастные случаи на производстве, которые в значительной степени можно предотвратить, также ежегодно приносят большие убытки.

Утверждается, что эти огромные потери жизни и здоровья, а также экономические потери, которые возникают в результате, могут быть изменены с помощью национальных действий. Здесь приведены причины, выдвигаемые для создания большого национального департамента здравоохранения. Работа этого департамента будет разнообразной. Она будет включать в себя непосредственную работу по укреплению здоровья со стороны

правительства, например, управление законом о продуктах питания и лекарствах; помощь лечебным и образовательным учреждениям, как городским, так и государственным; получение информации о причинах и профилактике заболеваний, а также распространение научно обоснованной информации по всем вопросам здравоохранения.

Утверждается, что движение за сохранение здоровья - самое важное из всех движений за сохранение здоровья в этой стране, и что из всех национальных отходов, которые должны быть осуждены, эти потери здоровья - самые серьезные.

В документе содержится множество поразительных заявлений. Доктор Чарльз Уорделл Стайлз, сотрудник Службы общественного здравоохранения и морского госпиталя США, заявляет, что "Соединенные Штаты в семь раз грязнее Германии и в десять раз нечище Швейцарии". Он заявляет, что: "Отсутствие интереса к профилактическим мерам против болезней убивает человеческую расу". Он считает, что настоящая беда - это не столько самоубийство расы, сколько ее убийство, и что дело скорее в том, что слишком много детей умирает, а не в том, что их рождается недостаточно.

По оценкам, туберкулез, болезнь, которую можно предотвратить, обходится странам в 1 000 000 000 долларов ежегодно. По оценкам доктора Джорджа М. Кобера, декана медицинского факультета Джорджтаунского университета, тифозная лихорадка ежегодно обходится более чем в 300 000 000 долларов.

В связи с острыми заболеваниями делается следующее заявление: "Потери от туберкулеза сократились вдвое по сравнению с тем, что было тридцать лет назад. Тем не менее, из 90 000 000 человек, живущих сейчас в Соединенных Штатах, по меньшей мере 5 000 000 будут потеряны из-за этой болезни, поскольку не предпринимаются адекватные усилия для ее предотвращения". Помимо экономических потерь, связанных со смертностью от любой болезни, колоссальными являются потери от болезней, вызванных той же болезнью".

Как бы ни снижались показатели детской смертности благодаря улучшению качества молока и воды, а также образовательным кампаниям, нынешний уровень все равно остается огромным.

"Если бы какой-нибудь колдун или волшебник смог подсчитать количество ненужных похорон младенцев, ежегодно происходящих в этой стране, то оказалось бы, что маленькие катафалки едут от Нью-Йорка до Чикаго. А если добавить к этому скорбящих матерей и друзей, то получится кортеж, растянувшийся на весь континент".

В то время как уровень смертности от острых заболеваний значительно снизился, уровень смертности от хронических заболеваний неуклонно растет. Рак - одно из хронических заболеваний, число которых, очевидно, растет.

Утверждается, что ежегодное количество смертей и 3 000 000 постоянных больничных коек можно сократить от одной четверти до половины, если принять соответствующие меры. Другими словами, каждый день можно было бы спасти столько же жизней, сколько погибло на *"Титанике"*, с последующей огромной экономической экономией.

Это, безусловно, впечатляющие заявления. Казалось бы, принять законопроект о здравоохранении, учредив в Вашингтоне бюро с представителем в кабинете министров, единственной обязанностью которого было бы сохранение здоровья населения, - простая задача. Однако все оказалось скорее наоборот. Мы смогли приступить к различным видам охраны природы - земель, лесов, воды, - но сохранение человеческой жизни оказалось недостаточно важным. Несмотря на то что существование государств и империй зависит от

их жителей, наши государственные деятели считают, что человеческая жизнь слишком дешева, слишком распространена, чтобы предпринимать немедленные шаги в этом направлении.

Если бы женщины, особенно матери, посвятили себя евгеническому законодательству, мужчины вскоре подчинились бы. Применение евгеники к человеческому роду, пришедшее, почти в духе вдохновения, в то время, когда женщины вот-вот получают право голоса, весьма знаменательно. Возможно, судьба распорядилась так, что одно должно дополнять другое; несомненно, не подлежит сомнению, что в евгенике женщины Земли получили божественное оружие, с помощью которого они могут вести праведную и пробуждающую пропаганду истины.

Мать должна быть заинтересована в каждом аспекте этой темы. Успех ее дочери в браке должен ее глубоко волновать. Ее здоровье и счастье в этой сфере должны вызывать глубочайшее материнское внимание. Она вправе надеяться, что будет гордиться потомством своей дочери и находить удовольствие в обществе своих внуков. Поэтому она должна приложить все усилия, чтобы выяснить правду о физическом и умственном развитии своего будущего зятя; его способность достойно содержать семью, его трезвость, его нрав, друзья и т. д. - все это должно быть тщательно рассмотрено и обдумано. Однако этого недостаточно; мы должны точно знать, что он не болен, что он не жертва гонореи или сифилиса.

Когда родители взвешивают возможность сломать свою жизнь, лишиться права иметь детей, принести их в мир слепыми или больными, навсегда разрушить надежду на счастье, мир и успех, никакое сочетание достоинств в зяте не заслуживает ни малейшего внимания. Мы говорим о священных вещах жизни - о самой жизни. Если родители вместе распинают и предают своих дочерей, продают их тело и душу в рабство за социальные или иные преимущества; если они хранят молчание, когда должны говорить, и тем самым навсегда лишают солнечного света одно существование; тогда, если на смертном одре эти дочери обвинят их, осознание того, что они виноваты, станет тем жалом, которое разрушит их надежду на мир и прощение здесь и в грядущих мирах.

Когда матери осознают, что каждый день в каждой крупной больнице каждого города цивилизованного мира какая-нибудь женщина (дочь какой-нибудь матери) остается без пола из-за этих несправедливо полученных болезней, их голоса, несомненно, зазвучат уверенно.

Еще одно евгеническое предложение, которое должно глубоко волновать каждую хорошую мать, заключается в том, что материнское молоко - это частная собственность младенца, и тот, кто лишает младенца этого единственного права, является не только вором, но и негодяем. Любопытный и значимый факт был обнаружен исследователями при изучении вопроса о младенческой смертности несколько лет назад. На основе массы статистических данных было установлено, что за последнее время было два случая, когда смертность младенцев внезапно и довольно решительно снизилась. Первый случай произошел, когда Гражданская война в нашей стране вызвала хлопковый голод в Англии. В результате голода все фабрики Ланкашира были закрыты, а работники, оставшись без работы, сидели дома. Поскольку большая часть работников была замужними женщинами с детьми, у них было время и возможность регулярно нянчить своих детей. Несмотря на то, что эти женщины голодали, были плохо одеты и лишены домашних удобств, смертность младенцев неуклонно снижалась до беспрецедентно низких показателей.

Несколько лет спустя, когда немецкая армия окружила Париж во время франко-прусской войны, осажденные жители столицы страдали от голода и болезней. Смертность взрослого населения чрезвычайно возросла, в то время как смертность младенцев заметно снизилась.

Объяснялось это любопытное явление тем, что в обычное время женщины работали вне дома, и, как следствие, младенцев не кормили регулярно, а когда кормили, то не поили материнским молоком. Это продемонстрировало истину, которую мы склонны упускать из виду: материнское молоко, даже молоко плохо питающихся, нищих матерей, бесконечно лучше, чем обильная искусственная пища в сочетании с пренебрежением. Ввиду того, что существует явная тенденция уклоняться от выполнения этого материнского долга, эти факты должны быть показательными и важными. Долг матери, обладающей хоть каким-то евристическим чувством, - проповедовать и применять на практике это Евангелие. Париж усвоил урок осады, потому что, несмотря на то, что сегодня у него самая низкая рождаемость, у него, тем не менее, самый низкий уровень детской смертности среди всех крупных городов Европы.

Писатель считает, что в евгенике женщины расы обладают инструментом, с помощью которого можно спасти мир. Он уверен, что это высшее потенциальное средство для улучшения расы, и что человечество никогда не будет вдохновлено более святым делом. Он верит, что на протяжении всех веков человеческая раса становилась лучше, приближаясь к истине, и что в результате этого терпеливого прогресса возникла евгеническая идея, которая должна решить проблемы человеческой семьи. Если "рождаются только приспособленные", подумайте о возможностях воспитания и окружающей среды. Каждый ребенок рождается с огромным потенциалом, и если его наследственность достаточно благоприятна, все его усилия будут направлены на достижение более высоких моральных качеств. Если усилия отдельных представителей расы будут направлены на достижение высокого морального успеха, качество цивилизации будущих поколений будет намного выше того типа, с которым мы знакомы.

Евгеника отдает женщинам высший инструмент цивилизации будущего. Она возлагает на их плечи бремя нравственности дома и расы. Если мы отрицаем написанное на стене, это не делает предупреждение негативным. Знамена времени эпохальны. Великие политические партии впервые в истории осознают, что новые и важные вопросы, касающиеся семьи, дома и детей, другими словами, мужественности и женственности нации, должны быть рассмотрены и включены в их платформы. Они знают, что прошло то время, когда государственные деятели исключительно решали, что делать с сыновьями и дочерьми, которых женщины приносят в мир. Они знают, что матери расы должны иметь право голоса при принятии решений о мире или войне, поскольку они создают каждого солдата, который будет лежать мертвым, когда война закончится. Женщины помогут решить вопрос о налогообложении правительства и трестов, потому что они знают, что все это берется из их доходов, а они нуждаются в этом для своих детей. Женщины знают, что их дело - это дело свободы, а свобода - это дело евристиста. Они знают, что функцией правительства должна быть справедливость, а ни один кодекс справедливости не может иметь более высокую этику, чем этика евристизма.

Евристические клубы матерей. - В каждой общине должен быть создан евристический клуб матерей. Целью клуба должно быть продвижение евристической идеи. Необходимо готовить, читать и обсуждать доклады на темы, представляющие евристический интерес.

Одной из главных целей таких клубов должно быть заинтересовать евристикой местного конгрессмена и члена законодательного собрания штата. По всей вероятности, они не будут знать ничего конкретного о расовой культуре - если только они не являются исключительными людьми, - и в этом случае долг членов клуба будет состоять в том, чтобы просветить их. Цель такого обучения, конечно же, будет заключаться в том, чтобы они действовали разумно при внесении любого законодательного предложения, имеющего

евгенический интерес. Выясните, что они знают о здоровье населения, о котором говорится в докладе на странице 48, и будут ли они голосовать за создание Бюро общественного здравоохранения. Вы должны знать, как ваши представители относятся к Закону о чистых продуктах питания и лекарствах; действительно ли они осознают важность этой меры; будут ли они выступать за пенсионное обеспечение матерей и вдов, на попечении которых находятся дети; каковы их взгляды на обязательное разрешение на брак; сообщение о венерических заболеваниях в местные органы здравоохранения; будут ли они поддерживать сегрегацию слабоумных и их содержание и лечение за счет государства; одобряют ли они евгенический принцип "рождаются только здоровые" и действительно ли они понимают, что это значит.

Если матери в каждой общине пойдут на этот шаг, они смогут контролировать законодательство, затрагивающее подобные вопросы, за сравнительно короткое время. Если различные штаты предоставят женщинам право голоса - а рано или поздно это произойдет, - такие клубы матерей смогут внести большой и разумный вклад в просвещение женских голосов по вопросам, которые непосредственно касаются их собственного ближайшего и отдаленного благополучия.

Вопрос образования должен волновать эти клубы, и матери могли бы многое сделать для того, чтобы указать властям, что именно необходимо для воспитания родительства, в соответствии со схемами, предложенными в других частях этой книги.

Евгенический клуб матерей по праву стал бы инструментом добра во всех местных социологических интересах. Он мог бы содержать обученную сиделку для ухода за больными и беспомощными, учить людей, как жить, как заботиться о своем доме и своих детях. Сами члены церкви могли бы посещать бедных, нуждающихся и больных.

В мире так много людей, которые находятся на грани краха, так много тех, кому нужно влить в свою жизнь немного надежды, и так много тех, кто действительно заслуживает помощи, сочувствия и вдохновения. Женщины, которые занимаются этой работой ради самой работы, с лихвойкупаются тем добром, которое они находят. Такая работа - это посвящение и воспитание. Жизнь становится более значимой, а весь темперамент отражает более искреннее сочувствие и более сильную цель.

Например, есть много матерей, которые готовы делать все необходимое в интересах своих детей, но они не знают, что нужно делать. Эти люди не могут позволить себе врача или медсестру, которые научили бы их, и даже не знают, что их методы неправильны и что им нужны какие-либо инструкции. Мы должны донести до них информацию и объяснения. Мы должны показать им необходимость изменения методов. Это работа для тех милосердных женщин, которые стремятся к достойной цели в жизни, которые действительно хотят сделать что-то по-настоящему хорошее. Все, что им нужно, - это здравый смысл. Они объяснят, почему необходимо пастеризовать молоко, прежде чем кормить им ребенка, потому что большинство молока, используемого бедными, непригодно для детского питания. Они покажут, как содержать соски и бутылочки в чистоте, и дадут им уроки, как готовить еду с максимальной пользой. Они научат их, как одевать ребенка в жаркую погоду, и объяснят, почему необходимо обеспечить малышу доступ к свежему воздуху. Они завоюют доверие этих матерей и расскажут им все, что знают, тактичным, дипломатичным и здравым языком, чтобы они поняли евгенические причины всего, что они делают в отношении ухода за ребенком и его благополучия. В каждом городе страны эта работа необходима и ждет

миссионеров-добровольцев. Научить матерей необходимости кипяченой воды как необходимого питья для младенцев и детей постарше - уже само по себе достойное занятие. Внушить одной из этих готовых, но невежественных матерей, что необходимо мыть руки перед приготовлением еды для ребенка, что она должна держать закрытый сосуд, в который кладут испачканные салфетки до стирки, что в жаркую погоду нужно часто обтирать ребенка губкой - и тщательно объяснить, почему это важные детали, - это работа истинного религиозного милосердия. Их следует научить избавлять свои дома от мух, и особенно не допускать их к ребенку и к его еде, бутылочкам и соскам. Их следует научить прекращать подачу молока при первых признаках кишечных расстройств, давать соответствующую дозу касторового масла и переводить ребенка на ячменную воду в качестве пищи, пока опасность не минует. Их следует научить понимать серьезное значение зеленого водянистого стула, что это единственный сигнал опасности в летнее время, который ни одна мать не может игнорировать, не рискуя жизнью своего ребенка. Им следует показать, как готовить специальные диетические блюда, когда они необходимы. Если бы каждая мать была образована в той степени, которая указана выше, ужасающая младенческая смертность стала бы незначительной. Это не сложная задача, и ее выполнение не займет много времени; это работа для желающих женщин, у которых есть время и которые, возможно, проводят это время менее желательными, но более драматичными способами. Необходимо образование, и это образование охотно принимается, поскольку все матери готовы посвятить свое время приобретению знаний, которые помогут им спасти свое потомство. Это евгеническая возможность, которая должна быть предоставлена женщинам расы.

Такой клуб матерей должен получать финансовую поддержку со стороны мужчин. Он должен быть поставлен на прочную финансовую основу, потому что, чтобы быть успешным, ему придется оказывать большую материальную помощь. Однако я знаю клубы, которые существуют на самоокупаемости. Каждому клубу нужен лидер, который начнет его работу; станет ли читательница таким лидером в своем сообществе?

Евгенический клуб матерей, конечно же, будет обсуждать практическую сторону евгенического вопроса: правильное питание и одежду детей; гигиену, санитарию, домоводство, эффективность и здоровье каждого члена семьи, а также все другие темы, интересующие каждую жену и мать. Писательница верит, что в самом ближайшем будущем в каждом населенном пункте Соединенных Штатов появится Евгенический клуб матерей; что эти клубы будут работать под руководством Национального Евгенического бюро, состоящего из женщин, которые будут сотрудничать и согласовывать работу в целом, чтобы сохранение человеческой жизни осуществлялось в максимальной степени; что чрезмерная детская смертность будет преодолена, потому что невежественные и некомпетентные матери - величайшая причина детской смертности - получат образование и будут обучены основам евгеники и, следовательно, в значительной степени перестанут быть невежественными и некомпетентными; что осквернение молодых жен прекратится, и прекратится навсегда, потому что порок и болезнь будут заклеены и разоблачены; что слабоумным, глухонемым, имбецилам и безумцам больше не будет позволено распространять свой род, к постоянному ущербу для расы.

Когда такие клубы будут созданы и когда все матери будут выполнять свой индивидуальный долг в интересах расы, мы начнем видеть зарю обещания, которое достигнет своего высшего успеха в поколениях, которые будут населять землю в евгеническое последующее время.

РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА

ГЛАВА VI

"Забота о детях - один из признаков растущей цивилизации. Лечить - это голос прошлого; предотвращать - божественный шепот сегодняшнего дня".

Кейт Дуглас Виггин.

ПОДГОТОВКА К РОДАМ

Родовая палата - Что нужно предусмотреть для родовспоможения - Готовность к покупке акушерского обмундирования - Расположение и устройство кровати - Как правильно подготовить акушерскую кровать - Подкладка Келли - Преимущества подкладки Келли - Нужно ли использовать связующее устройство?-Санитарные салфетки -Как рассчитать вероятную дату родов - Акушерский стол -Когда беременная женщина должна обратиться к врачу - Выбор врача -Как выбрать врача -Как выбрать врача для родов -Выбор врача для родов Выбор медсестры - Разница между обученной и родильной медсестрой - Обязанности медсестры в роддоме - Требования к хорошей медсестре в роддоме - Личные права медсестры в роддоме - Критика и сплетни о врачах.

Родовая палата

Помещение, в котором будет проходить роды, должно быть выбрано с особой тщательностью. Во многих случаях выбора не будет, так как в наличии будет только одна подходящая спальня. Однако, если это возможно, предпочтение следует отдать комнате, имеющей следующие аксессуары или как можно больше из них.

- 1.-Хорошее освещение и южная сторона.
- 2.- Возможность хорошей вентиляции и отопления, если это необходимо.
- 3.-Водопровод, если водопровод современный.
- 4.- Достаточно большой размер (не прихожая).
- 5.-Тихая комната, свободная от уличных шумов.

Если дом частный, комната должна находиться на втором этаже. Если дом многоквартирный, то комната должна быть удалена от гостиной настолько далеко, насколько это позволяют обстоятельства, особенно если в доме есть другие дети, которые будут шуметь более или менее постоянно.

Всю ненужную мебель, картины и драпировки следует вынести из комнаты за несколько дней до заключения; саму комнату и все, что в ней остается, следует тщательно вымыть и проветрить. Наготове должен быть небольшой столик для хранения инструментов, тазики для стерилизации и т. д.

Следующие предметы должны быть наготове во всех изоляторах:.

- 1.- Поддон.
- 2.- Подстилка.
- 3.- Спринцовка (перьевой шприц) со стеклянной трубкой для спринцевания.
- 4.-Одна резиновая простыня площадью 1½ ярда.
- 5.-Две подстилки по 1 ярду квадратных, из впитывающего хлопка или старых чистых тканей, покрытых выстиранной сырной тканью и сшитых между собой, чтобы держались на месте.
- 6.-Одна дюжина чистых полотенец.
- 7.- Полдюжины чистых простыней.
- 8.- Бутылка с горячей водой.
- 9.-Один фунт впитывающего хлопка (хорошего качества).
- 10.- Пять ярдов стерильной марли.
- 11.-Четыре кварты горячей и столько же холодной воды, прошедшей кипячение.
- 12.-Полдюжины бумажных булавок разного размера.
- 13.-Одна коробка гигиенических прокладок.
- 14.-Четыре куска неотбеленного хлопка или муслина длиной в один и четверть ярда.
- 15.-Четыре унции порошкообразной борной кислоты.
- 16.-Четыре унции бренди или виски.
- 17.-Одна банка белого вазелина (нераспечатанная).
- 18.-Один кусок кастильского мыла.
- 19.-Два или три агатовых или фарфоровых тазика.
- 20.-Одна банка для помоев.
- 21.-Один поддон под кроватью для хранения после родов.

Врач распорядится, чтобы в соответствии с его индивидуальным вкусом и обычаями были предоставлены некоторые дополнительные предметы. К ним относятся антисептик и спорынья; за любыми другими необходимыми предметами можно послать, или врач может их предоставить, поскольку у него в сумке всегда есть все, что может потребоваться в сложных случаях или в чрезвычайных ситуациях. Все предметы, перечисленные в вышеуказанном списке, абсолютно необходимы, они могут использоваться не все, но было бы небезопасно проводить роды, не обеспечив их необходимыми вещами. Многие наряды для беременных уже готовы к использованию, а можно приобрести в крупных аптеках по цене от \$10 до \$25. Предметы из приведенного выше списка можно купить примерно за 6 долларов, не считая тех, которые, как предполагается, есть у пациентки. Ниже приведены образцы готовых к покупке нарядов:

ГОТОВЫЕ К ПОКУПКЕ АКУШЕРСКИЕ НАРЯДЫ

НАРЯД № 1

- 1 стерилизованная простыня (30 дюймов в квадрате).
- 2 дюжины стерилизованных прокладок для вульвы.

2 стерилизованные прокладки (шириной 18 дюймов).

5 ярдов стерилизованной марли.

1 фунт стерилизованного абсорбирующего хлопка (½ фунта).

Резиновый лист, 1½ ярда на 2 ярда, стерилизованный.

Стерилизованный поддон для спринцевания.

1 тюбик K-Y Lubricating Jelly.

Стерилизованная щеточка для ногтей.

Борная кислота, порошок.

Настойка. Зеленое мыло.

Таблетки бихлорида.

Лизол.

Стерилизованная лента в пробирке.

ЦЕНА \$10.00.

АППЛИКАЦИЯ № 2.

2 стерилизованные прокладки (30 дюймов в квадрате).

2 дюжины стерилизованных прокладок для вульвы.

2 стерилизованных переплета (шириной 18 дюймов).

6 стерилизованных полотенец.

10 ярдов стерилизованной марли.

1 фунт стерилизованного абсорбирующего хлопка (½ фунта).

Резиновый лист, 1 ярд на 1½ ярда, стерилизованный.

Резиновый лист, 1½ ярда на 2 ярда, стерилизованный.

Стерилизованный спринцовочный мешок на 4 кварты со стеклянной насадкой.

Стерилизованная ванночка для спринцевания.

Стерилизованная щетка для ногтей.

2 агатовых тазика, стерилизованные.

Булавки.

2 тюбика стерилизованного петролатума.

1 тюбик K-Y Lubricating Jelly.

Борная кислота, порошок.

100 грамм. Хлороформ (Squibb's).

Фл. Настойка спорыньи.

Настойка. Зеленое мыло.

Таблетки бихлорида.

Лизол.

Стерилизованная лента для трубок.

Стерилизованный катетер из мягкой резины.

Стерилизованный стеклянный катетер.

Ящики для чулок, стерилизованные.

Порошок талька.

Термометр для ванны.

ЦЕНА \$19.50.

Эти материалы, очищенные и простерилизованные, готовы к использованию в любое время.

Полные наряды упакованы в аккуратные коробки, что позволяет сохранить их содержимое в целости и сохранности до тех пор, пока они не понадобятся.

Положение и расположение кровати. Кровать должна быть односпальной. Если используется двуспальная, подготовьте для нее ту сторону, которая позволит врачу использовать правую руку, - это будет правая сторона пациентки, когда она лежит в постели. Одно из возражений против двуспальной кровати - ее склонность к провисанию. Однако эту тенденцию можно устранить, подложив гладильную доску под пружину из стороны в сторону или использовав полки от книжного шкафа. Эта мера поддержит матрас, тем самым делая кровать прочной и не склонной к провисанию. Расположение кровати в комнате должно быть таким, чтобы пациент не был обращен прямо к оконному свету и не находился на прямом сквозняке между окном и дверью. Кровать должна быть расположена так, чтобы медсестра могла легко подойти к ней с любой стороны, поэтому она не должна быть придвинута к стене.

Как подготовить кровать-аккушерку. Поверх матраса положите резиновую простыню так, чтобы ее центр находился точно под бедрами пациента. Приколите большими булавками каждый угол резиновой простыни к матрасу; теперь положите простыню точно так же, как вы делаете это при застилании обычной кровати. Поверх простыни и посередине кровати (опять же там, где будут находиться бедра пациента) положите простыню. Натяжная простыня - это простыня, сложенная вдвое, уложенная поперек кровати и плотно приколотая большими булавками к матрасу с каждой стороны. Преимущество такой простыни в том, что ее можно снять при необходимости, оставив на кровати чистую простыню, не беспокоя пациента. Следите за тем, чтобы верхняя часть простыни не находилась выше середины спины пациента. Положите прокладку, заранее подготовленную для этой цели, на простыню и сравняйте ее с верхом простыни.

Большинство врачей носят с собой во все изоляторы *подушечку Келли*. Kelly pad - это резиновая подушечка с надутыми боками, которую подкладывают под бедра пациента и

которая удерживает все выделения, возникающие во время пребывания в палате, так что когда ее убирают, постель остается чистой и свежей. Преимущество подушки Келли двояко: во-первых, она обеспечивает чистое, компактное, систематическое заключение; во-вторых, ее использование заставляет пациента совершать минимум необходимых движений в то время, когда движение причиняет страдания, боль и зачастую опасно. Если подушка Келли не используется, желательно подложить под нее (между подушкой и простыней) кусок промасленной ткани или резиновой простыни, или несколько газет. Это в значительной степени предотвратит просачивание выделений через подкладку на простыню, простыню и матрас под ней.

После того как заключение закончится и пациент будет чистым, снимите прокладку Келли и, при необходимости, прокладку ниже, или прокладку и газеты, если они используются, - подложите под пациента чистую прокладку, и вы будете готовы к установке связующего устройства, если оно должно быть использовано.

Нужно ли использовать бандаж? - С медицинской точки зрения бандаж не является необходимым, но и не вызывает возражений. Предполагается, что он удерживает вялую, пустую матку на месте. Этого он не делает, и мы считаем, что во многих случаях, в зависимости от того, как его надевают, он сдавливает матку. Связка, безусловно, нравится большинству пациенток из-за ее плотного, комфортного ощущения; и в случаях, когда брюшная стенка толстая, а мышцы мягкие, она удерживает их вместе таким образом, который невозможен при использовании любого другого устройства. Утверждать, что бандаж предотвращает кровотечения, абсурдно. Наше личное правило - накладывать его, если пациентка этого хочет или если он у нее уже был. Чтобы быть эффективным в любом смысле, бандаж должен простираться от линии талии вниз до половины расстояния между бедрами и коленями и должен быть плотно, но не слишком туго прижат.

Салфетки для гигиены. Их можно купить уже готовыми в большинстве аптечных магазинов, а можно сделать следующим образом: Возьмите обычную сырную ткань, постирайте ее и, когда она высохнет, разрежьте на квадраты по пол ярда. В центр каждого квадрата положите полоску впитывающего хлопка длиной шесть или восемь дюймов и сложите марлю по длине так, чтобы получилась подушечка. Их можно использовать как салфетки, а после загрязнения сжечь. Совершенно неправильно использовать в качестве салфеток тряпки или любые старые ткани, так как пациент может заразиться и серьезно заболеть в результате такой процедуры.

Как рассчитать вероятную дату родов. Срок беременности составляет 280 дней с момента окончания последней менструации. Прибавьте семь дней к дате последней менструации и от этой даты отсчитайте девять месяцев вперед или три месяца назад, и вы получите вероятную дату родов. Если вы пройдете этот срок, то, скорее всего, продержитесь еще две недели. Это объясняется тем, что наиболее благоприятное время для зачатия - неделя после менструации или несколько дней до нее. Таким образом, если вы пропустите вышеуказанную вероятную дату, которая была рассчитана от конца последней менструации, это покажет, что зачатие не произошло течение недели, следующей за этой менструацией; и можно предположить, что оно произошло за несколько дней до следующей менструации, которая будет примерно на две недели позже даты, рассчитанной выше.

Если, например, беременная женщина в последний раз болела с 1 по 5 января, прибавим к 5 числу семь дней, то есть 12-е число, к которому прибавим девять месяцев, что даст нам в качестве вероятной даты заключения 12 октября. Если она будет на несколько дней позже 12-го числа, то, скорее всего, заключение произойдет 26 октября.

ТАБЛИЦА ДЛЯ РАСЧЕТА ДАТЫ ЗАКЛЮЧЕНИЯ

ЯНВАРЬ. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
ОКТ. 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 1 2 3 4 5 6 7 НОЯБ.

ФЕВРАЛЬ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
НОЯБРЬ. 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 1 2 3 4 5 ДЕК.

МАРТ. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
ДЕК. 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 1 2 3 4 5 ЯНВ.

АПР. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
ЯНВАРЬ. 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 1 2 3 4 ФЕВР.

МАЙ. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 1 2 3 4 5 6 7 МАР.

ИЮНЬ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
МАРТ. 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 1 2 3 4 5 6 АПР.

ИЮЛЬ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
АПР. 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 1 2 3 4 5 6 7 МАЙ

АВГУСТ. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
МАЙ 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 1 2 3 4 5 6 7 ИЮНЬ

СЕНТЯБРЬ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
ИЮНЬ 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 1 2 3 4 5 6 7 ИЮЛЬ

ОКТ. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
ИЮЛЬ 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 1 2 3 4 5 6 7 АВГ.

НОВ. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
АВГУСТ. 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 1 2 3 4 5 6 СЕНТ.

ДЕК. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
СЕНТ. 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 1 2 3 4 5 6 7 ОКТ.

Вышеприведенная таблица дает нам удобное средство, позволяющее с первого взгляда определить вероятную дату заключения.

Найдите в верхней строке дату последнего дня последней менструации; дата сразу под ней - это вероятная дата заключения.

Например, если последняя менструация была с 1 по 5 января, мы находим 5 января, а под ним отмечаем 12 октября как вероятную дату заключения.

Когда беременная женщина должна обратиться к врачу? Самым ранним признаком беременности является прекращение менструации. Если менструация не приходит в обычное время у молодой замужней женщины, чей менструальный анамнез в прошлом был хорошим, то есть она регулярно и безболезненно болела каждый месяц с тех пор, как начала менструировать, будучи девочкой, то естественно будет предположить, что она беременна. Однако менструация может "пропустить" один месяц по другим причинам, кроме беременности, как объясняется в другом месте, поэтому разумно отложить положительное предположение в таком важном вопросе. Когда вторая менструация не появляется, и нет никаких особых причин для ее отсутствия, можно с уверенностью предположить, что беременность наступила. Визит к семейному врачу через неделю после того, как должна была появиться вторая менструация, или, по крайней мере, достаточно долго, чтобы почувствовать абсолютную уверенность в том, что болезнь не наступит, не просто необходим, а является необходимым и правильным шагом по ряду очень веских причин. Если у женщины, например, не было ребенка, откуда ей знать, что он может появиться? Вполне возможно забеременеть, но родить ребенка может быть совершенно невозможно. Для того чтобы взять на себя ответственность за успешное вынашивание беременности, необходимо иметь нормальное телосложение или настолько близкое к нормальному, насколько это возможно. Никто, кроме врача, который знает, что представляет собой правильный размер, форма, качество и соотношение друг с другом костей, связок и мышц, не может сказать, можно ли безопасно разрешить вам вынашивать беременность до срока или нет. Если анатомические условия не подходят, если обстоятельства с медицинской точки зрения не благоприятны, если ваш личный риск слишком опасен, если, другими словами, медицинская наука решит, что вы одна из немногих женщин, которые не могут иметь ребенка, разве не очень важно, чтобы вы узнали об этом как можно скорее? Разве сам по себе этот факт не делает обязательным ваше раннее обращение к врачу? Врач может выяснить факты, касающиеся личной и семейной истории, а также привычек будущей матери, что позволит ему сформулировать советы, которые будут иметь наибольшую ценность с самого начала беременности. Выполненные на этом раннем сроке указания относительно личного поведения, физических упражнений, диеты и т. д. окажут явно благотворное влияние не только на здоровье пациентки и характер ее пребывания в роддоме, но и на физическую жизнеспособность будущего ребенка.

Что касается выбора врача - этот вопрос должен быть рассмотрен самым тщательным образом. Хотя справедливо признать, что каждый врач способен успешно вести родильные дела, существуют определенные характеристики индивидуального темперамента, которые, казалось бы, должны указывать на то, что некоторые врачи лучше приспособлены к этой особой работе.

Надежность - обязательное условие для врача, который берет на себя ответственность за ведение родов. Он должен быть чист как в своих личных привычках, так и в моральном плане. Он должен обладать терпением и быть тактичным, и, прежде всего, ему необходимо дать понять, что он пользуется вашим безоговорочным доверием. Если вы проанализируете эти требования, то поймете, что они означают. Врач, имеющий репутацию обладателя самой большой практики, не обязательно тот человек, который вам нужен, и это не означает, что он лучше всех подходит для ведения вашего дела. Тот факт, что он очень занятой человек, может нанести явный ущерб вашим интересам. Если врач имеет репутацию отличного доктора, но "вы не всегда можете на него положиться - его может не быть в городе, или он может прислать своего ассистента, или замену", вам он не нужен; для вас это слишком важное событие, чтобы рисковать. Лучше положитесь на человека, который, хотя его оплата

может быть немного выше, известен как надежный; который будет проявлять к вам личный интерес и известен как терпеливый и способный.

Выбор медсестры. - Необходимо сделать выбор между квалифицированной медсестрой и так называемой декретной, или ежемесячной, медсестрой. Выбор может быть продиктован финансовыми возможностями пациента. Обученной медсестре платят от 25 до 30 долларов в неделю, в то время как декретная медсестра обычно получает 15 долларов в неделю.

Обученная медсестра - это выпускница больницы, где она успешно прошла курс обучения. Ее следует предпочесть, если она может себе это позволить, потому что она была обучена абсолютному подчинению приказам врача, а также потому, что она обладает необходимыми знаниями для выявления чрезвычайных ситуаций и необходимыми навыками и опытом, позволяющими ей действовать разумно по собственной инициативе в любой чрезвычайной ситуации.

С другой стороны, медсестра родильного дома не имеет достаточной подготовки и абсолютно беспомощна, насколько это возможно с точки зрения медицинских знаний, в реальной чрезвычайной ситуации. Ее опыт ограничивается тем, что она почерпнула в различных случаях. Как правило, она выбрала этот способ зарабатывать на жизнь в результате какого-то домашнего финансового затруднения. Она не понимает законов стерилизации и не обучена беспрекословно подчиняться указаниям врача. Медсестра в родильном доме следует рутине, которую она не в состоянии изменить в соответствии с конкретным случаем. У нее есть старомодные идеи и представления, которые она выполняет как само собой разумеющееся, и она переоценивает огромное значение своего опыта до такой степени, что полностью игнорирует советы врача. Она берет на себя заботу о пациентке и ребенке, считая это своим правом, и в результате часто становится причиной серьезных травм матери и ребенка. Несмотря на эти возражения, мы работали со многими из этих медсестер, которых следовало предпочесть обученным медсестрам. В конце концов, важен сам человек, и если медсестра родильного отделения, хотя и не имеет технической подготовки, умеет приспосабливаться, тактична и соглашается инструкциям, подчиняясь без споров, она может стать бесценной, а ее мастерство и опыт позволяют ей достойно преодолеть многие сложные ситуации. Возражения представителей медицинской профессии против необученной медсестры основаны не столько на отсутствии у нее способностей, сколько на ее склонности к беспорядочным и неосторожным разговорам - они не были обучены знанию ценности профессионального молчания и не получили необходимого образования, которое позволило бы им на собственном опыте понять, что "молчание - золото" в любое время. Обученная медсестра обладает необходимыми знаниями, но может иметь нежелательную индивидуальность. Необученная медсестра может обладать достаточными знаниями, а то, чего ей не хватает, она может восполнить, будучи сговорчивой и легко приспосабливающейся. Если квалифицированная медсестра занимается исключительно матерью и ребенком, то медсестра родильного дома, как правило, дополнительно выполняет и домашние обязанности. Она готовит еду для всей семьи, одевает и ухаживает за другими детьми, если это некому сделать. Обязанности сиделки по уходу за ребенком можно оговорить и согласовать, а также договориться о сроках ее найма. Обязанности квалифицированной медсестры определены законами о сестринском деле и медицинскими правилами и не могут быть изменены или дополнены по частному соглашению. Однако эти законы и правила не настолько произвольны, чтобы сделать невозможным для медсестры быть услужливой, вежливой и искренней, - качества, которых вправе ожидать каждый пациент и на которых вправе настаивать каждая дипломированная медсестра.

Выбор медсестры должен быть тщательно продуман. Она должна быть известна как честная, порядочная, компетентная, здоровая и лично чистая в привычках и одежде, она должна быть тактичной, услужливой и строго заниматься своими делами. Она не должна быть сплетницей, не должна отлынивать от работы или лезть в семейные дела, которые ее не касаются, и не должна втягивать в разговор свои личные или семейные тайны.

У медсестры есть определенные права, которые пациент должен признать с готовностью. Она имеет право на удобную кровать, достаточный сон, хорошее питание и ежедневные физические упражнения на свежем воздухе. Это необходимо для того, чтобы она могла поддерживать свое здоровье, а также сохранять максимальную работоспособность.

Когда вы выберете врача, посоветуйтесь с ним по поводу сиделки. Если вы лично знаете способную медсестру, нет никаких возражений против ее выбора, и ни один врач не будет возражать против этой процедуры, если вы возьмете на себя ответственность за ее способности.

Однако есть много преимуществ в том, чтобы разрешить врачу предоставить медсестру. Он берет на себя ответственность за способности медсестры, и можно быть уверенным, что он не порекомендует ту, о которой знает, что она лично ему неприятна или профессионально неспособна. Каждый врач приобретает определенные индивидуальные методы ведения родов, которые, как показывает опыт, приносят ему успех. Грамотное владение этими методами медсестрой значительно облегчает детали и обеспечивает гармоничное ведение всего дела, что способствует комфорту и благополучию пациентки.

Здесь не лишним будет предостеречь молодую жену от советов соседей или любопытных людей относительно того, кого ей следует выбрать в качестве врача или медсестры. Вы не должны полагаться на сплетни соседей. Врач или медсестра, которых вам посоветовал один из таких безответственных людей, могут оказаться теми, кого вам следует выбрать. Когда вы слышите, как сплетница ругает врача, не сомневайтесь: она ему что-то должна - чаще всего это счет, но может быть и просто обида. В любом обществе нет такого класса людей, которых бы так сильно обижали и оскорбляли, как врачей. Кажется, что именно они становятся жертвами вражды и злобы каждого злобного женского языка. Женщина должна дважды подумать, прежде чем высказывать критические замечания по поводу работы врача. Если бы она только знала, как быстро она ставит клеймо и рекламирует себя как безответственную и лишенную обычной вежливости и хорошего воспитания, поскольку она не имеет права критиковать профессиональные способности врача, равно как и не имеет права оценивать масштабы совершаемого ею зла. Нет такого класса людей, которые день за днем выполняют более добросовестную работу, чем врачи, и нет такого класса людей, которые заслуживают более высокой оценки всего общества, чем тысячи самоотверженных и малооплачиваемых представителей медицинской профессии. Поэтому будьте подозрительны, когда слышите критику, и будьте очень, очень уверены, прежде чем произнести ее, - лучше дайте ему преимущество сомнения, и вы не сделаете ничего плохого, и, возможно, в будущем вы будете благодарны за то, что не критиковали.

ГЛАВА VII

ГИГИЕНА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ.

Повседневное поведение беременной женщины - Инструкции по работе по дому - Инструкции по стирке и подметанию - Инструкции по физическим упражнениям - Инструкции по пассивным упражнениям - Инструкции по туалету - Инструкции по купанию - Инструкции по сексуальным контактам - Одежда во время беременности - Питание беременной женщины - Алкогольные напитки во время беременности - Психическое состояние беременной женщины - Социальная сторона беременности - Мелкие недомогания беременности - Утренняя тошнота, Утренняя тошнота или недомогание - Лечение утренней тошноты или недомогания - Тошнота, возникающая в конце беременности - Излишняя нервозность во время беременности - 100 процентов. Головная боль - кислотность желудка или изжога - запор - варикозное расширение вен, судороги, невралгии - бессонница - лечение бессонницы - птолизм или чрезмерное выделение слюны - вагинальные выделения или лейкорейя - важность анализа мочи во время беременности - внимание к соскам и груди - вагари при беременности - контакт с инфекционными заболеваниями - избегание приема лекарств - опасные сигналы беременности.

ПОВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

Молодая жена выстраивает свой распорядок дня в соответствии с указаниями врача, которые, кстати, она должна неукоснительно выполнять. Если вы относитесь к тем счастливицам, которые обладают достаточно крепким здоровьем, вам, несомненно, посоветовали придерживаться плана, очень похожего на тот, который мы сейчас кратко изложим.

Первые шесть месяцев женщина может спокойно продолжать заниматься домашними делами. Это выгодно ей по многим причинам, но особенно потому, что помогает поддерживать ее физическое состояние, а также потому, что позволяет занять ее ум, избегая склонности к нервным переживаниям. После шестого месяца желательно отказаться от более тяжелой работы. Стирка и подметание должны быть полностью запрещены. Будущая мама не должна передвигать мебель или тяжелые чемоданы, но всякой легкой работе можно и нужно предаваться до самого конца. Находите время, чтобы проводить на свежем воздухе хотя бы полтора часа каждый день. Если нет медицинских противопоказаний к активным физическим нагрузкам, ничто так не полезно для беременной женщины, как ходьба, и ничто не заменит ее. Поездка на машине за город или на машине по городу - отличное средство против тоски, и в это время она очень желательна, но не заменяет ежедневную длительную прогулку. Беременная женщина должна поддерживать свои мышцы в тонусе, если она надеется, что ее роды пройдут легко и быстро. Она должна быть активной, чтобы обеспечить идеальную работу всех органов - желудок должен переваривать пищу, кишечник и почки должны работать идеально, сердце, легкие и нервы должны снабжаться хорошей кровью и свежим воздухом, аппетит должен быть острым, а сон крепким. Прогулки на свежем воздухе сделают все это и ничто другое в такой же удовлетворительной степени.

Легкие пассивные упражнения дома желательны для тех немногих, кто не может гулять на свежем воздухе, но в лучшем случае они являются плохой заменой. С самого начала беременности необходимо избегать любых упражнений и труда следующего характера: растягивания, подъема, тряски, прыжков, использования швейной машинки, езды на велосипеде, верховой езды и танцев.

Она должна продолжать пользоваться теми же туалетными привилегиями, к которым привыкла, за исключением использования вагинального спринцевания, которое должно быть прекращено со дня первой пропущенной менструации. Это единственное безопасное правило, которого следует придерживаться, и не следует делать из него исключений, кроме как по рекомендации врача.

Купание в течение всей беременности - крайне необходимая обязанность. Особенно полезно принимать ее на поздних сроках, поскольку она разгружает почки в то время, когда они вынуждены выполнять избыточную работу. Температура ванны должна быть теплой и быстро охлаждаться в конце. Осторожное растирание полотенцем обеспечит правильную реакцию.

Сексуальные отношения должны быть ограничены во время беременности; от них следует полностью воздерживаться во время регулярных менструаций, если бы беременность не наступила, по той причине, что в этом случае возможен выкидыш. Это наиболее вредно на ранних и поздних месяцах беременности. Половой акт неприятен для большинства и вреден для каждой беременной женщины.

Одежда во время беременности должна быть сконструирована таким образом, чтобы не оказывать излишнего давления на грудь или живот. Для этого она должна быть подвешена на плече. Если учесть, что одежда, поддерживаемая за талию, давит на растущую матку, оказывает давление на почки и является причиной многих почечных осложнений, возникающих во время беременности, то нет необходимости отказываться от любой одежды, за исключением очень легкой, которая не удерживается каким-либо приспособлением, поддерживающим ее за плечи. Для этой цели изготавливается и продается специально сконструированный льняной пояс. Он шит таким образом, что все нижние предметы одежды и подвязки могут быть пристегнуты к нему и поддерживаться им. От корсетов следует отказаться с самого первого дня беременности.

Для крупной женщины со слабым животом правильно подобранная поддержка живота будет не только очень удобной, но и действительно полезной. Он должен оказывать поддержку вверх, поднимая живот, а не сжимая его. Поэтому его следует приобретать у надежного продавца, и он должен быть сделан и применен для достижения вышеуказанной цели, иначе он может принести больше вреда, чем пользы.

Диета беременных женщин. На ранних сроках беременности расстройство пищеварения и потеря аппетита - обычное явление. К четвертому месяцу эти состояния неизменно прекращаются, а аппетит и способность к пищеварению значительно улучшаются. Рацион с самого начала беременности должен быть простым и легкоусвояемым. Невозможно составить абсолютную таблицу того, что можно и что нельзя есть, поскольку одни и те же продукты не одинаково хорошо воспринимаются всеми пациентами. Индивидуальный вкус должен удовлетворяться в пределах разумного, а прием пищи должен осуществляться через регулярные промежутки времени. Продукты, которые, как показывает опыт, не подходят пациенту, должны быть жестко исключены из меню. Разнообразный и питательный рацион необходим во время беременности, чтобы обеспечить хорошую кровь, здоровье и силу. Однообразная диета или рацион, состоящий в основном несвежего чая, кофе и пирожных, недопустимы и могут нанести непоправимый вред. Выпечка и всевозможные десерты должны быть исключены. На поздних неделях беременности, из-за большого размера матки, диета должна быть сокращена, так как желудок мешает процессу пищеварения. Если во время беременности пациентка испытывает потерю аппетита или отвращение к еде, как это иногда бывает, лучше предложить ей сменить обстановку, а не использовать лекарства.

Короткий отпуск, смена стола, новые декорации быстро приведут к излечению. Это состояние скорее психическое, чем физическое; пациентка позволяет себе замкнуться в себе; повседневная рутина становится однообразной и черствой; поэтому достаточно сменить обстановку на несколько дней. Если пациент не может сменить обстановку, то полная смена рациона на несколько дней часто помогает справиться с проблемой. Известны случаи, когда пациенты благосклонно принимали исключительно кумыс, мацун или переваренную пищу, черствые тосты или цвибек, к которым можно добавить тушеные фрукты. Алкогольные напитки должны быть полностью исключены.

Психическое состояние беременной женщины - предстоящее появление ребенка должно стать темой многих интересных, спонтанных разговоров между молодыми супругами с того момента, когда они впервые узнают о появлении нового члена семьи. Муж должен чувствовать, что он является участником успешного завершения путешествия малыша. Он может внести огромный вклад в достижение этой цели. Его обязанностью, рожденной искренней привязанностью и любовью, должно быть составление программы мероприятий, главным объектом которой является вся психическая среда жены. Он должен поощрять ее к выполнению предписаний врача и организовать все так, чтобы она ежедневно получала необходимые физические нагрузки. Он должен читать ей по вечерам и устраивать свои дела так, чтобы быть с ней как можно чаще. Многими маленькими способами он может внушить ей, что они оба чем-то обязаны еще не родившемуся малышу и что каждый должен пожертвовать собой ради него. Его главной целью, конечно, будет то, чтобы она не волновалась и не имела повода для беспокойства. Он так направит ее душевный настрой, что она будет только на светлую сторону картины; она будет стремиться реализовать надежду на то, что ребенок будет крепким и здоровым, и, побуждаемая его поддержкой и преданностью, будет стараться добросовестно выполнять свой долг. Работая вместе таким образом, можно сделать многое, что значит гораздо больше, чем мы думаем, и в конце концов малыш придет в мир желанным ребенком, созданным в любви и рожденным в радости счастливого, гармоничного, довольного дома.

Социальная сторона беременности. - Социальная сторона вопроса не должна быть упущена или проигнорирована в настоящее время. Здесь снова возникает настоятельная необходимость предостеречь молодую жену от некоторых людей, которые, кажется, склонны рассказывать обо всех ужасных случаях, которые они слышали о родах. Удивительно, насколько разнообразны знания некоторых женщин в этой области. Они могут пересказывать случай за случаем с ужасающими подробностями, как в хорошо рассказанной сказке, и, кажется, получают от этого удовольствие. Каждый врач встречал таких женщин. Молодая жена не должна допускать или поощрять любые упоминания о своем состоянии. Просто отказ от обсуждения этого вопроса - единственный верный способ предотвратить его обсуждение. Среди своих подруг она найдет тех, кто заботится о ее интересах, и эти немногие будут искренне стремиться быть ей действительно полезными. Если она будет помнить, что самым важным элементом успеха всего периода, а следовательно, и степени ее собственного здоровья, счастья и комфорта, а также здоровья ее будущего ребенка, является характер ее собственных мыслей изо дня в день и из месяца в месяц, она будет полностью владеть ситуацией. Если она будет постоянно думать о счастье, читать ободряющие и вдохновляющие книги, любоваться и изучать хорошие картины, работать с веселыми красками в солнечной комнате, заниматься спортом, соблюдать диету и спать в хорошо освещенной комнате, у нее не будет причин сожалеть о своей доле в решении стоящей перед ней задачи и о том, какого ребенка она принесет в этот мир.

Незначительные недомогания во время беременности Есть некоторые незначительные недомогания, с которыми хорошо бы ознакомиться, чтобы не закралось беспокойство.

Материнство - это не только естественная физиологическая функция, но и желанный опыт, через который должна пройти каждая женщина. Органы, участвующие в выполнении этой обязанности, годами готовились к ней. Каждый месяц череда застойных симптомов нагружала их силы; поэтому беременность - это период отдыха и восстановления, физиологический эпизод в истории жизни этих частей. Если во время беременности возникает какое-либо заболевание, то оно является следствием пренебрежения или травмы, за которую несет ответственность сама женщина, - оно не является естественным сопровождением или физиологической последовательностью беременности. Поэтому выясните, в чем ваша вина, исправьте ее, и болезнь быстро исчезнет.

Так называемая **утренняя тошнота или недомогание** - очень частый раздражающий симптом. Как правило, она появляется в первые два-три месяца беременности. Как она возникает и как ее можно устранить?

Чаще всего она возникает из-за погрешностей в питании. Она может быть вызвана неестественным положением матки, нервозностью, запорами, слишком сильными или слишком слабыми физическими нагрузками. К врачу следует обращаться сразу же, как только вы заметили, что это регулярное явление. Он устранит путем обследования любые анатомические особенности, которые могут вызвать это явление, или успешно исправит обнаруженный дефект. Когда причина будет установлена, его инструкции помогут вам избежать ошибок в питании, запоров или физических упражнений. Во многих случаях помогает простое средство - чашка кофе без молока, выпитая в постели, как только вы проснулись, часто излечивает тошноту. Кофе нужно пить лежа, до того, как вы сядете в постели. Если кофе не подходит, можно выпить любую горячую жидкость, чай, говяжий чай, бульон из моллюсков или куриный бульон, или горячую воду, хотя черный кофе, приготовленный из свежих продуктов, кажется наиболее успешным. Десять капель адреналина три раза в день - очень верное средство в некоторых случаях, но принимать его следует только с разрешения врача. Если тошнота возникает в течение дня и сопровождается чувством слабости, примите двадцать капель ароматического спирта аммиака в полстакана простой воды или воды Виши. Иногда тошнота вызвана постепенным увеличением самой матки. Обычно она не носит стойкого характера и исчезает, как только матка поднимается в брюшную полость в конце второго месяца.

Тошнота часто возникает только к концу беременности. В этих случаях причина совершенно иная. Из-за больших размеров матки в это время важным фактором становится элемент компрессии. Функции почек, кишечника, мочевого пузыря и дыхания могут быть в большей или меньшей степени нарушены, поэтому желательно использовать правильно сконструированный абдоминальный корсет или корсет для беременных. Эти приспособления поддерживают и распределяют вес, не позволяя матке упираться или сдавливать, а значит, мешать работе какого-либо органа. Если матка провисает в одну сторону, тем самым препятствуя обратной циркуляции крови в венах от ноги, это может вызвать судороги в ногах, особенно ночью, или варикозное расширение вен, или временную водянку. Правильная поддержка предотвратит эти неприятности; правильно подобранный корсет для беременных часто оказывается весьма эффективным. При таких состояниях особое внимание следует уделить диете. Любая статья диеты, которая способствует брожению (сбор газа) в желудке или кишечнике должны быть исключены. Эти статьи являются сахара, крахмала и жиров. Легко понять, что если кишечник должен быть более или менее заполнен газом, или если они должны быть запоры, это вызовет, не только большой

дистресс, но и реальные боли. Поэтому регулирование рациона и физические упражнения (лучше всего ходьба) будут в значительной степени способствовать предотвращению этих ненужных последствий.

Следует помнить, что весь аппарат организма приспосабливается к изменившемуся состоянию, и хотя это состояние является естественным, для его успешного выполнения необходимо идеальное здоровье. Это означает идеальное физическое и психическое состояние - состояние, которое зависит от хорошего пищеварения, крепких мышц, здоровых нервов, чистого кишечника и так далее. Малейшее отклонение от абсолютного здоровья приводит к изменению характера выделений организма, качества крови и т. д. Если выделения не выводятся должным образом, кровь становится нечистой, и поэтому мы иногда получаем зуд поверхностей тела, особенно живота и гениталий; невралгии, особенно открытых нервов лица и головы; бессонницу и нервозность. Все это поддается лечению, которое опять же подразумевает, как правило, правильную диету и правильные физические упражнения в качестве основных лечебных средств.

Излишняя нервозность во время беременности - это в значительной степени вопрос силы воли. Некоторые женщины просто не хотят прилагать никаких усилий в свою пользу. Они порочны, упрямы и неразумны. Меры, которые обычно приводят к излечению, они отказываются применять. Спорить с ними бесполезно; лекарства никогда не следует применять; порицание и ласка, очевидно, напрасны для них; их даже нельзя пристыдить, чтобы заставить повиноваться. Материнский долг перед нерожденным ребенком, похоже, их не привлекает. Мы не знаем, как обращаться с такими женщинами, и, на наш взгляд, они совершенно непригодны для того, чтобы приносить детей в этот мир. К счастью, таких женщин немного. Материнский инстинкт направляет большинство женщин к тому, чтобы они искренне старались сдерживать излишнюю нервозность, были послушны и охотно выполняли указания. В таких случаях ничто не может быть так полезно, как абсолютно регламентированный, благоприятный, ежедневный распорядок дня, настолько разнообразный, чтобы занять все их время и мысли, исключая любую возможность интроспекции. Частые короткие переезды в деревню или на берег моря, чтобы нарушить монотонность, дают хорошие результаты в большинстве таких случаев. Домашняя атмосфера также должна быть благоприятной, и муж должен осознавать свою ответственность в этом отношении.

В этой связи женщинам такого типа следует обратить внимание на следующие факты: Хотя последние исследования наследственности доказывают, что женщина не может повлиять на потенциальные возможности своего ребенка, она может серьезно повлиять на его физическую жизнеспособность. Следующая иллюстрация может прояснить наш смысл: предположим, что ваш ребенок обладает врожденными качествами, необходимыми для достижения 100-процентного результата в борьбе за жизнь; все, что вы можете сделать или не сделать, не может повлиять на эти качества - ребенок все равно будет способен достичь 100-процентного результата. Однако, поскольку мать может повлиять на здоровье или физические качества своего ребенка, она своим поведением несет прямую ответственность за то, достигнет ли ее ребенок 100-процентного рекорда, а если достигнет, то она несет ответственность за характер его комфорта, его здоровья, его удовольствия, на протяжении всей его жизни, направленной на достижение 100-процентного рекорда. Она может так подорвать его физическую работоспособность, что он будет страдать от болезней, вызванных плохим здоровьем, которым его несправедливо наделила мать, даже если он обладает способностью достичь 100 процентов, если бы жил.

Мы часто видим гениальных детей, которые нервничают и физически нездоровы, и видим других, более обычных по умственным способностям, которые являются здоровыми и крепкими животными. Первые - это отпрыски родителей, обладающих необычными умственными качествами, но физически неспособных или не желающих отдать должное своему потомству; другие родители могут быть менее одаренными умственно, но они здоровы и готовы отдать все лучшее в поведении и в крови своим детям. Многие из этих гениальных детей так и не достигают своего потенциального величия, потому что падают духом из-за физической неспособности, в то время как здоровые маленькие животные достигают большего успеха благодаря физической силе, которая несет их через себя. Достичь умеренного успеха и наслаждаться хорошим здоровьем - лучший евгенический идеал, чем обещание возможного гения, так и не достигнутого из-за постоянной физической неэффективности.

Поэтому нервной и своевольной матери следует задуматься о том, как много зависит от ее поведения. Нельзя слишком часто повторять и подчеркивать, что каждая мать должна делать все возможное для сохранения и поддержания своего здоровья. Хорошее здоровье означает кровь наилучшего качества, а она необходима для питания ребенка. Сохранить здоровье - это не значит повиноваться в одном и не выполнять другие требования. Это значит, что вы должны выполнять все правила, установленные вашим врачом, добровольно и свободно в ваших собственных интересах и в интересах вашего будущего ребенка. Ни в коем случае нельзя надеяться на достойное воплощение евгенического идеала, согласно которому "рождаются только здоровые".

Головная боль - это очень важный симптом. Если она возникает часто и без видимых причин, следует немедленно обратиться к врачу, так как это может указывать на заболевание почек и требовать немедленного лечения. Головная боль, конечно, может быть вызвана разными причинами, и чаще всего она не имеет серьезного значения, но на нее обязательно нужно обратить внимание врача. Как правило, они вызваны погрешностями в питании - слишком большим количеством сахара, конфет, например, поздними и неперевавленными ужинами, беспорядочным поеданием сытных продуктов и т. д., - или могут быть результатом нервного возбуждения (слишком мало отдыха), походов по магазинам, напряженных социальных контактов, поздних часов работы и т. д.

Повышенная кислотность желудка и так называемая изжога - эти неприятности иногда досаждают в первые месяцы беременности. Временно облегчить их можно с помощью следующих простых средств: Половина чайной ложки бикарбоната натрия или пищевой соды в стакане воды или воды Виши; или половина чайной ложки ароматического спирта аммиака в Виши или простой воде; или столовая ложка чистого глицерина. Лучшим средством является одна столовая ложка магнезиального молока Филиппа, принимаемая каждый вечер в течение некоторого времени непосредственно перед отходом ко сну.

Изжога - это результат неправильного питания или неспособности переварить принятую пищу. Следует избегать крахмалистых продуктов. Мясо и жиры следует употреблять в ограниченном количестве. Избегайте также столовых приборов, таких как соленья, соусы, подливы, горчица, уксус и т. д. Хорошие результаты дает сухое питание - пища, принимаемая без каких-либо жидкостей. Живите на простой, легко усваиваемой, правильно приготовленной пище. Тщательно пережевывайте пищу, уделяйте много времени и будьте бодры.

Запор во время беременности. - Как правило, большинство женщин страдают запорами во время беременности в большей или меньшей степени. Причиной этого является отсутствие

должного количества физических упражнений на свежем воздухе, ежедневного приема достаточного количества воды, правильного питания, гигиены или неправильных методов одежды. Очень важно, чтобы кишечник тщательно опорожнялся каждый день. Беременность, несомненно, усугубляет запор, снижая активность кишечника. Следовательно, женщина нуждается в большей активности, и упражнения на свежем воздухе - лучший способ для достижения этой цели. Она должна есть фрукты, свежие овощи, коричневый хлеб или хлеб Грэма, или отрубные кексы, инжир, тушеный чернослив, и любой предмет диеты, который, как она знает из опыта, работает на ее кишечник. Она должна свободно пить воду; хорошо помогает стакан горячей воды, медленно выпиваемый по утрам или за полчаса до еды. Минеральные воды, Плутон, Апента, Хуньяди, или одна чайная ложка фосфата натрия, или такое же количество импортных карлсбадских солей в стакане горячей воды за полчаса до завтрака, прекрасно подходят. Если соли невозможно принять, можно принять перед сном трех- или пятизерновую таблетку каскары саграда в шоколадной глазури, но другие катарсические средства следует принимать только по назначению врача. Во время беременности следует избегать ректальных инъекций в качестве средства лечения запора. Они очень склонны раздражать матку, и если принимать их в то время, когда ребенок активен, они могут раздражать его настолько, что вызовут сильные движения с его стороны, а эти движения могут привести к выкидышу. См. статью "Запор у женщин".

Варикозное расширение вен, судороги и невралгия конечностей Когда судороги или болезненная невралгия постоянно возникают в одной или обеих ногах, следует попробовать принять некоторые меры по их устранению. Поскольку причина этого состояния механическая, то и средства для лечения должны быть механическими. Ребенок привычно ищет наиболее удобное положение, а найдя его, остается в нем до тех пор, пока условия не сделают его некомфортным. Он не советуется с вами в этом вопросе, но при этом может причинять вам невыразимые страдания и боль. Ребенок может опираться на нервы или кровеносные сосуды матери, когда они входят в ее тело из нижних конечностей. Если давление достаточно велико, оно может серьезно нарушить обратное кровоснабжение, поскольку вены, которые несут к сердцу венозную или отработанную кровь, представляют собой сосуды с тонкими, мягкими, легко сжимающимися стенками, в то время как артерии, которые несут кровь от сердца, не могут легко сжиматься, поскольку их стенки твердые и напряженные. Таким образом, в конечность поступает больше крови, чем возвращается; так возникает варикозное расширение вен. Если эти варикозные вены лопаются или разрываются, образуются язвы, которые могут быстро заживать, а могут не заживать и становиться хроническими. После этого может возникнуть водянка ног, а из-за нарушения циркуляции крови появляются судороги и невралгии. Как исправить это болезненное состояние?

Иногда нам это не удастся, но, по крайней мере, мы можем попытаться. Пока причина существует, очевидно, что растирание конечности любым наружным средством не принесет постоянного облегчения, хотя попробовать стоит. При растирании, чтобы снять ночные судороги, всегда растирайте вверх. Это не то состояние, при котором нужны какие-либо лекарства, а горячие ванны и горячие аппликации только усугубят проблему. Средство, которое обещает самое быстрое и длительное облегчение, заключается в том, чтобы пациентка принимала коленно-грудную позу на пятнадцать минут три раза в день, пока облегчение не наступит окончательно. Пациентка ложится на колени в постель и наклоняется вперед, пока ее грудь также не ляжет на кровать. Наклон тела в этом положении меняется на противоположный: бедра находятся выше, голова - ниже. Ребенок будет искать более удобное положение, и это новое положение может облегчить давление и вылечить заболевание. Выполняя это упражнение три раза в день по пятнадцать минут, вы облегчите

состояние ноги, восстановив нормальную циркуляцию крови, и очень скоро ребенок найдет новое положение, которое не будет мешать кровоснабжению матери, а судороги, невралгия и водянка, а может быть, и варикозное расширение вен вскоре покажут улучшение. Помочь может ношение правильной поддержки живота, как описано на странице 77. Если варикозное расширение вен очень сильное, желательно носить чулки с шелковой резинкой или бинтовать конечности.

Бессонница во время беременности Бессонница или бессонница иногда является досадным осложнением во время беременности. Она редко, если вообще когда-либо, становится достаточно важной или серьезной, чтобы помешать беременности или здоровью пациентки. Тем не менее, период бессонницы, длящийся две-три недели, не является приятным событием для беременной женщины. Чаще всего она встречается во второй половине беременности.

Несомненно, каждый случай бессонницы имеет определенную причину и может быть облегчен, если мы сможем найти причину. Единственный способ найти ее - это систематическое рассмотрение каждого случая, и лучше всего это может сделать врач. Он должен проявить терпение и такт; вы должны правдиво и полно отвечать на каждый вопрос. Ваша диета, личное поведение, физические упражнения, состояние кишечника, психическая обстановка, домашняя атмосфера, все, что имеет отношение к вам или вашим нервам, должно быть проверено с лупой. Какое-то маленькое обстоятельство, которое легко упустить из виду и которое, казалось бы, не имеет никакого значения, может оказаться причиной проблемы. Возможно, вам нужно больше гулять на свежем воздухе или меньше. Возможно, вам нужно больше развлечений, больше разнообразия, а возможно, и меньше. Возможно, вам нужен искренний, честный, тактичный, терпеливый наперсник и друг, а может быть, вас нужно спасти от друзей. Возможно, вы истощаете свои жизненные силы и треплете нервы из-за социальных потребностей - тех пустых занятий, которые заполняют жизнь стольких суетливых, болтливых женщин, - бесцельных, растраченных, болтливых моментов, имеющих огромное значение для социальных пузырей, которые беспрестанно гонятся за ними, но представляющих для человечества не больший интерес, чем растраченные вечерние зефиры, которые играют в пятнашки с песчаными вихрями на поверхности мертвой и безмолвной пустыни. Возможно, вы отклонились от узких рамок диеты, допустимой при беременности, или стали жертвой неприятно искреннего родственника, который донимает вас назойливыми расспросами ненужного характера. Что бы это ни было, исправьте ситуацию. Хороший план, которого можно придерживаться в общих чертах, - это вечерняя бодрая прогулка с мужем незадолго до сна и не менее чем через два часа после вечернего приема пищи. Сразу после прогулки примите сидячую ванну.

Сидячая ванна - это ванна, принимаемая в положении сидя, когда вода доходит до линии талии. Она должна длиться около пятнадцати минут, а вода должна быть комфортно горячей. Иногда оказывается, что такая ванна вызывает у ребенка излишнюю активность, что вредит поставленной цели. Это часто случается с очень худыми женщинами, когда живот не покрыт достаточным слоем жировой ткани. Таким женщинам вместо сидячей ванны рекомендуется принимать ванну с губкой в теплой комнате, используя воду скорее прохладную, чем горячую, но в теплой комнате. Разотрите кожу энергично, но не теряйте времени, чтобы лечь в постель. Стакан горячего молока перед сном или во время ночного бодрствования может служить профилактикой. Если эти меры не помогают, следует обратиться к врачу за советом и рецептом.

Птиализм, или чрезмерное выделение слюны - это распространенное состояние при беременности, но предотвратить его невозможно. Оно не имеет никакого значения, кроме того, что является временным раздражителем.

Зуд в животе обычно снимается теплыми спиртовыми растираниями, после чего поверхность живота слегка разминают теплым растопленным маслом какао, непосредственно перед тем, как лечь спать.

Влагалищные выделения. - Вскоре после наступления беременности женщина может заметить выделения. Они могут быть очень слабыми, а могут быть довольно обильными. В некоторых случаях они вообще отсутствуют на протяжении всего периода. Как правило, выделения становятся более частыми и обильными к концу беременности.

Если выделения появились на любом сроке, - а это не повод для беспокойства или тревоги, - сообщите об этом врачу. Он посоветует вам, что делать, потому что неразумно начинать принимать вагинальные спринцевания или инъекции без его ведома и в то время, когда они могут нанести вам серьезный вред. Если зуд возникает в результате каких-либо выделений из влагалища, можно воспользоваться следующими средствами:

Раствор одной чайной ложки пищевой соды в спринцовке с теплой водой можно пустить по частям или приложить к зудящему участку ткань, пропитанную этой смесью. Полезен также раствор карболовой кислоты в горячей воде (одна чайная ложка на одну пинту горячей воды) или подмывание с последующим смазыванием зудящих участков карболовым вазелином. Если врач посоветует вам легкое спринцевание при зуде во влагалище, вызванном выделениями, его можно быстро снять, добавив в воду боролиптол. Купите флакон и следуйте указаниям на этикетке.

Анализ мочи при беременности - важность. - Одной из самых важных обязанностей, если не самой важной, как для врача, так и для пациентки является исследование мочи беременной женщины каждый месяц в течение первых семи месяцев и каждые две недели в течение последних двух месяцев. Моча, исследуемая в течение первых семи месяцев, должна быть первой мочой, сданной в день отправки на исследование. В последние два месяца беременности пациентка должна сдать всю свою воду в камеру в течение всего дня и взять около трех унций этой смешанной воды для исследования. Она должна измерить общее количество воды, прошедшей за эти дни, и отметить его своим именем на этикетке бутылки. Таким образом, врач будет иметь абсолютную информацию о том, как работают почки, а поскольку они являются наиболее важными органами, за которыми необходимо тщательно следить во время беременности, следует проявлять максимальную осторожность, чтобы не пропустить первый симптом проблемы.

Внимание к соскам и груди. Врач должен осмотреть грудь и соски каждой беременной женщины, когда она впервые посещает его кабинет. Часто можно обнаружить, что соски были оставлены без внимания, вероятно, подвергаясь давлению из-за плохо сидящих корсетов или слишком тесной одежды. Если начать осторожно вытягивать вдавленные соски один раз в день, то к концу беременности это приведет к заметному улучшению. Во второй половине беременности грудь следует тщательно и аккуратно мыть ежедневно в дополнение к ежедневной ванне. Это должна быть специальная ванна с раствором борной кислоты (одна чайная ложка на одну пинту воды). После ванны нанесите на соски тонкий слой белого вазелина. Возможно, придется прибегнуть к следующей смеси, чтобы придать соскам твердость и сделать их более заметными, чтобы ребенок мог взять их в рот: Спирт и вода, равные части, в которые добавляется щепотка порошкообразных квасцов; эту смесь нужно положить в блюдце и аккуратно массировать ею соски дважды в день. Вдавленный сосок

можно также вытянуть с помощью молокоотсоса. Если соски не вытянуты, ребенок не сможет кормить грудью. Тогда придется приучать ребенка к бутылочке, а когда соски будут готовы, он может не взять их, привыкнув к резиновой соске. Грудь может нагрубать, а поскольку нагрубание груди - это очень болезненное и серьезное заболевание, стоит вовремя обратить на это внимание.

Причуды беременности В умы впечатлительных людей проникли некоторые глупые, старомодные идеи относительно беременности, которые метко называют причудами. Некоторые считают, что если беременная женщина стала жертвой испуга, или сильно напугана, или стала свидетелем ужасающего или трагического зрелища, то это каким-то образом отразится на ее ребенке. Если инцидент не настолько серьезен, чтобы вызвать аборт или выкидыш, он никак не отразится на форме ребенка в утробе матери.

Некоторые считают, что ребенок может быть отмечен каким-то событием, произошедшим с матерью во время его вынашивания. Это не так; ребенок не может быть отмечен никаким опытом или психическим впечатлением матери. Некоторые считают, что реальный характер ребенка может быть изменен влиянием, окружающим мать во время его вынашивания. Характер ребенка не может быть изменен ни на одну частицу после зачатия, независимо от того, как мать проводит свое время в это время.

Следует четко понимать, что характер ребенка полностью отличается от его физических характеристик. Если бы это было не так, матери было бы бесполезно дисциплинировать или жертвовать собой в интересах своего ребенка. Характер ребенка будет отражать качества объединенного союза матери и отца. Физические характеристики ребенка во многом зависят от того, как мать будет обращаться с ним во время внутриутробной жизни. Поэтому мы устанавливаем правила поведения, диеты и физических упражнений, чтобы получить хорошее, выносливое животное, в то время как характер или ум животного - это часть уже созданного фундаментального вида. Другими словами, сколько бы вы ни заботились о розовом кусте, его цветок все равно останется розой, - может быть, это будет лучшая роза, более сильная, крепкая, лучше пахнущая и более красивая, но все равно роза.

Контакт с инфекционными заболеваниями. - Беременная женщина должна быть предупреждена об опасности контакта с любым человеком, страдающим от любых инфекционных или заразных заболеваний. Стать жертвой одного из этих заболеваний в период родов будет опасным осложнением не только для матери, но и для ребенка. На последнем месяце беременности женщина подвержена риску заразиться одним из этих заболеваний больше, чем в любое другое время. Наиболее опасными заболеваниями в этот период являются скарлатина, дифтерия, эризипелас и все заболевания, в которых присутствует гной.

Избегайте лекарств. - Во время беременности следует полностью отказаться от приема любых лекарств, если они не назначены врачом.

Опасные сигналы беременности. - Следующие состояния могут иметь очень большое значение и быть опасными сигналами грядущих серьезных проблем. Поэтому ими нельзя пренебрегать или относиться к ним легкомысленно. При появлении любого из них немедленно отправляйтесь к врачу, который ведет ваше дело, и следуйте его советам, какими бы они ни были.

1. Любое выделение крови из влагалища, будь то внезапное кровотечение или постоянное подтекание, как при менструации.
2. Головная боль, постоянная и сильная.

3. Сильная боль в животе.
 4. Головокружение или головокружение.
 5. Сильная внезапная тошнота и рвота.
 6. Лихорадка, с ознобом или без него.
-

ГЛАВА VIII

ВЕДЕНИЕ РОДОВ

Когда следует вызывать врача в случае родов - Подготовка пациентки - Начало родов - Первые боли - Значение термина "роды" - Продолжительность первой стадии родов - Что означает первая стадия родов - Что означает вторая стадия родов - Продолжительность второй стадии - Продолжительность первой родовой схватки - Продолжительность последующих родовых схваток - Поведение пациентки Первая родовая деятельность - Продолжительность последующих родов - Поведение пациентки во время второй стадии родов - Что означает родовая боль - Как женщина по своей воле может продлить роды - Управление фактическим рождением ребенка - Положение женщины во время рождения ребенка - Обязанности медсестры сразу после рождения ребенка - Изгнание последародов-Как изгонять после-Перерезание пуповины - Промывание глаз ребенка сразу после рождения - Что делать с ребенком сразу после рождения - Поведение сразу после родов - Послеродовые боли - Отдых и покой после родов - Положение пациентки после родов - Лохии - События следующего дня - Первый завтрак после заключения - Важность опорожнения мочевого пузыря после родов - Как обеспечить движение кишечника после родов - Подробный инструктаж медсестры - Ополаскивание после родов - Как делать спринцевание - "Колострум," Преимущества прикладывания ребенка к груди в ранние сроки после родов - Первый обед - Первый ужин - Диета после третьего дня.

Когда вызывать врача при родах - Врач должен быть извещен сразу же, как только стало известно, что начались роды. Такой порядок действий необходим по ряду причин. Вполне справедливо, что у него должна быть возможность организовать свою работу так, чтобы он мог посвятить все свое время вашему случаю, когда это потребуется. Его может не быть дома в данный момент, но его можно уведомить и договориться, чтобы он был на месте, когда ваше дело продвинется достаточно далеко, чтобы потребовать его личного внимания. Вам будет легче, если вы будете уверены, что он приедет к вам вовремя.

Не волнуйтесь без необходимости, если он не приедет сразу же, как только вы сообщите ему об этом, при условии, что вы сообщите ему об этом в начале родов. Времени достаточно. Вам предстоит проделать большую работу, прежде чем он сможет оказать вам помощь. Многие женщины думают, что врач может немедленно совершить какое-то чудо и избавить их от всех болей на любом этапе родов. Это ошибочное представление. Ни один врач не может

ускорить естественное родоразрешение, да и не стал бы этого делать, если бы мог. Он ждет, пока природа выполнит свою работу, и просто наблюдает за тем, чтобы природе не мешали. Если что-то пойдет не так, как это случается время от времени, или если боли станут слишком слабыми, или если не будет должного прогресса, он может помочь природе или взять дело из ее рук и завершить заключение. Если он сочтет нужным сделать это, времени будет предостаточно.

Подготовка пациентки и ведение родов. Предполагается, что пациентка придерживалась указаний врача, данных в первые дни беременности. Эти инструкции включали в себя указания относительно физических упражнений, диеты, купания и т.д.

Рассчитав вероятную дату родов, разумнее всего на две недели до даты родов ограничить все посещения вне дома, походы по магазинам, общественные мероприятия и т. д., то есть все, что находится вне дома, за исключением физических упражнений. Обычные прогулки на свежем воздухе должны продолжаться до самого дня заключения. Ежедневная ванна может приниматься, и желательно, чтобы она принималась до и в день заключения.

Значение термина "труд". Под трудом понимается задача или работа, связанная с процессом, посредством которого женщина изгоняет из своего чрева созревшую яйцеклетку или ребенка. После того как ребенок пролежал в утробе матери определенное время (по оценкам, 280 дней), он созрел, или полностью созрел, и готов к рождению. Сама матка становится раздражительной, потому что она достигла предела своего роста и перенапрягается. Любое легкое толчок, физическое усилие со стороны пациентки или прием слабительного средства может привести к началу схваток, которые природа придумала как процесс "родов", в ходе которых матка опорожняется.

Начало родов Когда начинаются первые, так называемые боли при родах, они не всегда распознаются как таковые. Объяснение этого кажущегося парадокса заключается в том, что "боли" не всегда болезненны. Женщина испытывает определенные неопределенные ощущения в животе; для одних это ощущение похоже на урчание газов в кишечнике, для других - на приступ не очень болезненной брюшной колики, третьи жалуются на настоящую боль. Тот факт, что эти ощущения продолжают и понемногу усиливаются, а день заключения уже наступил или наступил, внушает им, что происходит нечто необычное; тогда, и только тогда, их осеняет понимание того, что роды действительно приближаются.

В свое время одно из этих новых ощущений, составляющих первую стадию родов, будет более явным; появится небольшая реальная боль, так что роженице захочется замереть, затаить дыхание и потужиться. Это первая настоящая родовая боль, которая знаменует начало второй стадии родов и может стать первым абсолютным признаком, который не оставит сомнений в том, что роды начались.

Теперь медсестра поинтересуется состоянием кишечника пациентки. Если в этот день они еще не двигались свободно, она сделает пациентке ректальное введение одной пинты теплого мыльного раствора, в который добавлена одна чайная ложка скипидара. После того как кишечник будет тщательно очищен, пациента подготовят к заключению. Необходимая одежда состоит из халата, ночного халата, чулок и тапочек. Их носят до тех пор, пока пациент не встает с постели, после чего все, кроме ночного халата, выбрасывают. Все тело пациента, от линии талии до колен, должно быть тщательно вымыто, уделяя особое внимание интимным частям; сначала теплой водой с кастильским мылом, а затем асептически промыто четырьмя квартами теплой кипяченой воды, в которую добавлена одна чайная ложка "Креолина Пирсона". Затем мягкую салфетку отжимают из кипяченой и остуженной до

нужной температуры воды, накладывают на область гениталий и прижимают сухой чистой салфеткой и оставляют так до тех пор, пока врач не возьмет дело под личный контроль.

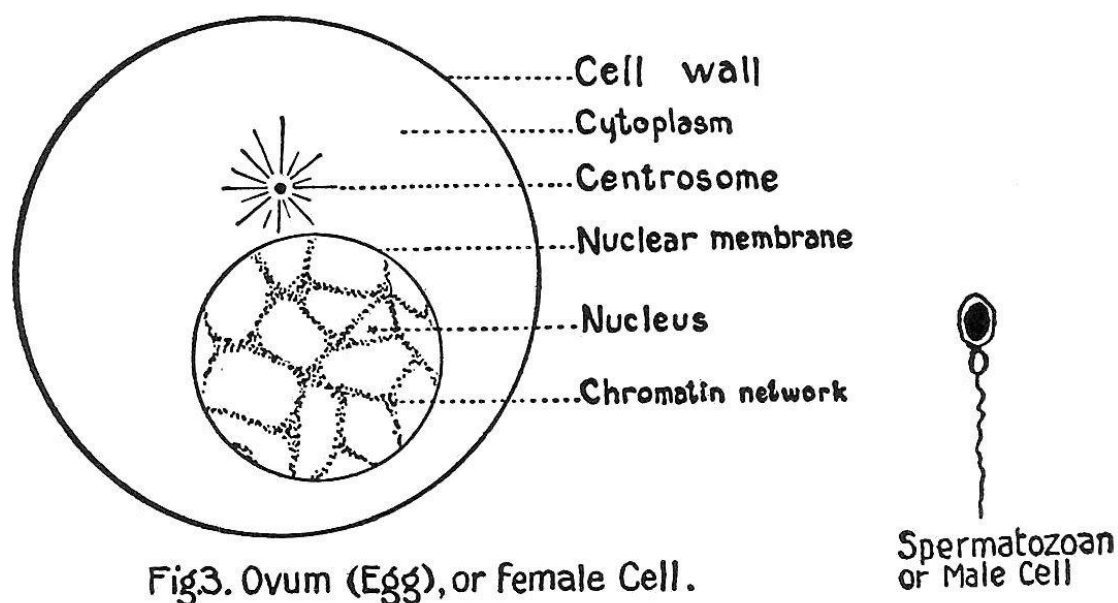
Длительность первой стадии родов. - Не существует определенной или даже приблизительной продолжительности первой стадии родов, которая, как вы помните, была более или менее безболезненной, или, как ее еще называют, "подготовительной" стадией. Поскольку это неважный и практически безболезненный этап, большинство пациенток не возражают против него. Они продолжают вставать, ходить и работать, как обычно.

Первая стадия родов используется природой для открытия устья матки.

Вторая стадия родов используется природой для изгнания ребенка во внешний мир.

Продолжительность второй стадии родов. После начала второй стадии продолжительность времени, необходимого для окончания родов, при условии, что все идет нормально, зависит от силы и частоты болей. Чем сильнее и чаще боли, тем быстрее они закончатся. Первые роды обязательно длятся дольше, потому что родовые пути требуют больше времени, чтобы раскрыться, или расшириться, до степени, достаточной для появления ребенка на свет. При последующих родах эти части после расширения раскрываются гораздо легче, что сокращает время и боль этой, самой болезненной, стадии родов. Средняя продолжительность родов составляет восемнадцать часов в случае рождения первого ребенка и около двенадцати часов у женщин, которые уже вынашивали детей. Однако в отдельных случаях, как уже отмечалось, это время может значительно варьироваться.

Поведение пациентки во время второй стадии родов. Она должна оставаться на ногах, не вставая с постели, как можно дольше. Это делается потому, что, как показывает опыт, родовые боли сильнее и чаще возникают в вертикальном положении. Несмотря на то, что такая процедура, казалось бы, должна приводить к постоянным страданиям, следует помнить, что роды - это физиологический, естественный процесс, что бояться или опасаться нечего; и если пациентка находится в хорошем состоянии здоровья, ей выгодно, чтобы они поскорее закончились, а не способствовали длительным, изнурительным родам. При появлении болей следует посоветовать пациентке держаться за что-нибудь, как можно дольше задерживать дыхание и терпеть. Хороший план - свернуть простыню в длину, набросить ее на верхнюю часть открытой двери и дать ей крепко ухватиться за оба конца и терпеть; или она может положить руки на плечи медсестры и терпеть. Прикажите ей задерживать дыхание как можно дольше, постоянно прижимаясь, а когда она не сможет больше сдерживаться, попросите ее отпустить воздух, а затем быстро сделать глубокий вдох и снова прижаться, повторяя эту программу до тех пор, пока боль не прекратится. Скажите ей, чтобы она обязательно продолжала терпеть до конца боли, потому что самое важное время и те несколько секунд, в течение которых каждая боль делает большую часть своей работы на втором этапе родов, - это самый конец каждой боли. Когда женщина поймет, что эти инструкции предназначены для ее блага и что они даны с единственной целью - избавить ее от боли и сократить продолжительность родов, она будет стараться подчиняться. Каждая боль предназначена природой для выполнения определенной работы, и каждая боль выполнит эту работу, если женщина не будет ей препятствовать; если же она будет препятствовать, то только обманет себя, потому что следующая боль должна будет сделать то, что она не позволила сделать первой, и так далее в соответствии с тем, как она будет действовать.



Вот фактический мост от этого поколения к следующему.

В этих двух маленьких тельцах - большее из которых не превышает одной двадцать пятой дюйма в диаметре - сконцентрировано множество характеристик, передающихся из поколения в поколение.

Важнейшей частью *яйцеклетки* является *ядро*, содержащее собственно тела, которые несут в себе наследие - маленькие зернышки, являющиеся характеристиками матери - *хромосомы*. Это ядро питается маслами, солями и другими включениями, известными как *цитоплазма*. В цитоплазме может плавать крошечное тело, известное как *центросома*, которая действует как магнит на определенных этапах развития клетки. Вокруг всей этой массы находится *клеточная стенка*, более или менее прочная и защитная.

Сперматозоид структурно значительно отличается от яйцеклетки, но у него также есть ядро и хромосомы, которые передают ребенку характеристики, передающиеся от отца.

Яйцеклетка обычно сравнительно велика и неподвижна, поэтому все движения, необходимые для ее контакта с мужской клеткой, возлагаются на последнюю, которая обладает так называемым *локомоторным хвостом*. Кроме того, на одну яйцеклетку обычно приходится много сперматозоидов, так что есть все шансы, что хотя бы одна мужская клетка достигнет яйцеклетки и осуществит оплодотворение, положив начало новой жизни.

На рисунках на противоположной странице показаны этапы, на которых сперматозоид соединяется с яйцеклеткой. Это самый первый этап процесса размножения клеток, в результате которого появляется потомство.

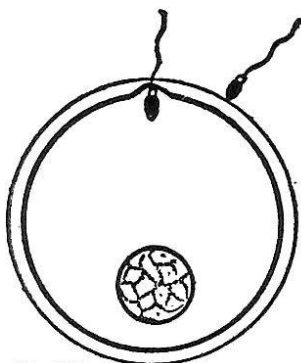


Fig.15. Entry of Sperm

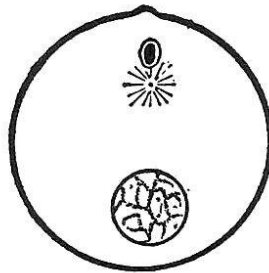


Fig.16. Loss of Sperm Tail and formation of Centrosome

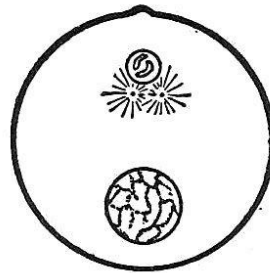


Fig.17. Division of Centrosome

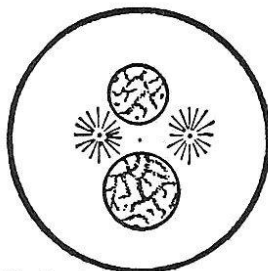


Fig.18. Approach of Sperm Nucleus

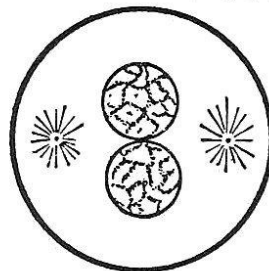


Fig.19. Increase of Sperm Nucleus

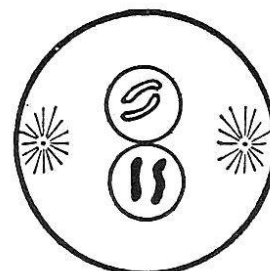


Fig.20. Formation of Chromosomes or carriers of Heritage

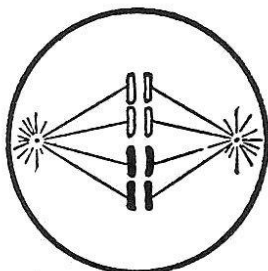


Fig.21. Splitting of Chromosomes and attraction by Centrosomes.

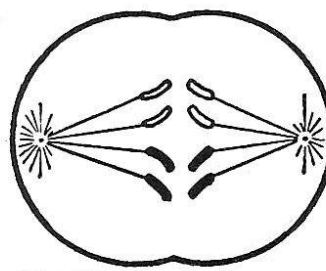


Fig.22. The Centrosomes drawing Chromosomes so as to form new cells.

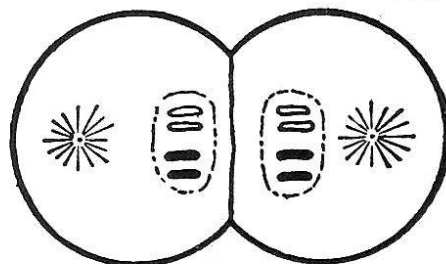


Fig.23. Two cells which soon multiply so rapidly as to form a new life in the world

Воспроизведено с разрешения из книги "Генетика", Walters, The Macmillan Co.

В течение некоторого времени, во время второй стадии родов, своевольная, неразумная женщина может действовать против природы и избавить себя от боли, продлив роды; но наступит момент, когда головка достигнет определенного положения, изгоняющие боли станут настолько сильными, что она не сможет их контролировать, и тогда природа, кажется,

отомстит. Поэтому если женщина сдерживается, начинает плакать и кричать, когда чувствует приближение боли, она в значительной степени делает боль отрицательной, продлевает роды, увеличивает общее количество болей, истощает себя и подвергает опасности жизнь своего ребенка. Однако следует помнить, что сейчас такое время, когда проповедовать гораздо легче, чем практиковать.

Каждое заключение - это новый опыт; сколько бы врачей ни видел врач, не бывает двух одинаковых. Одна из интересных психологических проблем в медицине - наблюдать за поведением женщин во время их первого заключения.

Некоторые из них ведут себя спокойно, демонстрируя достойную восхищения степень самоконтроля. Они охотно поддаются наставлениям и понимают, что советы даются для их блага. Они добросовестно пытаются подчиниться советам и прилагают похвальные усилия, чтобы держать себя в руках. Они стоики.

Другие сразу же падают духом; они разрываются на части под малейшим предлогом, а часто и вовсе без повода. Как только начинается боль, они умышленно игнорируют все указания и отчаянно и глупо пытаются спастись от того, чего не могут избежать. В этом необоснованном эгоизме они возмущаются советами и в то же время умоляют вас "сделать что-нибудь" для них. Такому поведению нет абсолютно никакого оправдания, и любая будущая мать, которая из-за своевольной черты характера отказывается воспользоваться добрым профессиональным советом своего врача или медсестры, должна хотя бы немного подумать о своем еще не родившемся малыше. Может показаться недобрым критиковать поведение женщины в такой момент. Однако это не вызвано отсутствием терпения или справедливости. Эти женщины, несмотря на все уверения в обратном, позволяют необоснованному страху овладеть ими; и из-за этого страха они отказываются следовать тому пути, который избавит их от страданий и сократит муки, на которые они жалуются. Мы убеждены, что если бы женщина попыталась следовать советам врача в это время, то по крайней мере половины всех кажущихся страданий удалось бы избежать. Мы рады, что можем правдиво утверждать, что женщины такого типа составляют подавляющее меньшинство.

Когда вторая стадия зайдет достаточно далеко, пациентка решит лечь в постель. Если боли очень сильные, возможно, придется уложить ее в постель раньше, так как всегда есть вероятность внезапного изгнания ребенка под влиянием сильной боли. Как уже говорилось, она должна отказаться от всей одежды, кроме ночной рубашки, которую можно сложить до линии талии и спустить, насколько это необходимо, после окончания пребывания в палате. Очевидным преимуществом такого расположения является то, что халат остается незагрязненным, и избавляет от ненужных хлопот, если бы оказалось необходимым менять ночной халат в то время, когда уставший пациент нуждается в отдыхе. Большую помощь женщине на этом этапе может оказать скручивание обычной простыни и накидывание ее на одну из стоек или перекладин изножья кровати. Затем пациентка может потянуть за концы во время боли; она также может найти много комфорта и помощи, если будет опираться ногами на ножки кровати во время потягивания. Желательно проинструктировать медсестру, чтобы она надавливала на поясницу во время этих болей. Некоторые женщины предпочитают прикладывать к этой области бутылку с горячей водой. При сильных болях пациентка может свободно потеть; всегда полезно время от времени протирать лицо и лоб салфеткой, выжатой из холодной воды. Судороги конечностей можно снять, если с силой разгибать ногу и подтягивать стопу к колену. С этого момента и до рождения ребенка и последа врач будет активно заниматься этим делом.

К концу второй стадии родов можно заметить, что боли стали сильными, изгоняющими и более частыми. Очень скоро продвигающаяся головка начинает раздвигать пространство между передним и задним проходом; прямая кишка выталкивается наружу, а губы влагалища раскрываются. Если необходимо использовать анестетик, то это именно те боли, которые требуют его применения. Несколько капель можно капнуть на небольшой чистый носовой платок, который держат посередине над носом, а его концы опускают на лицо. Несколько капель просто снимут боль и сделают ее вполне терпимой. Как только боль пройдет, пациентка должна отдохнуть, полностью расслабиться, не беспокоиться и не изнурять себя переживаниями о предстоящих болях. Удивительно, сколько реального отдыха может получить женщина между болями, если только постарается; и удивительно, сколько концентрированной беды может наделать за то же время своенравная, неразумная женщина. Она не пытается отдохнуть, а плачет, стонет и умоляет дать ей хлороформ, пока ей не удастся создать у всех, кроме врача и медсестры, впечатление, что она страдает без необходимости. Ее муж или мать, зависимости от того, кто присутствует рядом, начинают нервничать; они начинают сомневаться, действительно ли врач пытается помочь; принимают длинное, печальное, серьезное выражение лица, забывают о своем обещании выглядеть веселыми и, возможно, предлагают женщине сочувствие. Это трудный момент, требующий бесконечного терпения и такта. Врач строго придерживается своего долга, который теперь заключается в том, чтобы предостеречь женщину от слишком сильных потуг во время последних болей. Примерно в это время, а во многих случаях и раньше, "воды отходят". Это означает, что мешок или мембрана, в которой плавал ребенок, лопнет от давления боли. Это совершенно естественная процедура, которая не должна вызывать беспокойства: просто не обращайтесь на нее внимания, как будто она никак не влияет на ход родов. Как только приближающаяся головка расширит проход настолько, что края входа во влагалище будут скользить по головке без разрывов, врач разрешает головке появиться на свет. Для этого требуется некоторое время, и он должен удерживать головку до нужного момента. Лучше всего не давать головке проскочить на пике боли, иначе обязательно произойдет разрыв. Подождите, пока она проскочит, когда боль утихнет, и если вы ждали достаточно долго и умело обращались с головкой, в определенный момент возникнут условия, позволяющие сделать это без разрыва частей. В некоторых случаях от разрыва, и хорошего разрыва, невозможно уберечься. Это не вопрос терпения, такта или мастерства; это сочетание условий, против которых терпение, такт и мастерство бессильны.

Положение женщины во время родов - вопрос выбора, и оно никак не влияет на результат. Она может лежать на спине, что является обычным способом, или на боку, как предпочитает врач или пациентка. Как только родится головка, врач должен убедиться, что пуповина не обвилась вокруг шеи ребенка; если это так, освободите ее. Плечи, скорее всего, родятся со следующей или последующей болью. Врач сначала позволит нижнему плечу проскользнуть через мягкие части; для этого нужно затормозить верхнее плечико, осторожно продвигая его за лобковую кость матери. Когда плечи пройдут, остальное тело ребенка выскользнет без усилий.

Обязанности медсестры сразу же после рождения ребенка. - Как только ребенок родился, медсестра должна сесть рядом с матерью и держать матку до тех пор, пока не выйдут последы. Матка легко прощупывается в нижней части живота женщины как твердая масса. На ощупь она размером с крупный апельсин. Цель ее удержания - предотвратить возможность внутреннего кровотечения. Можно легко понять, что внутренняя часть матки сразу после рождения ребенка - это просто большая кровоточащая рана. До тех пор пока матка остается крепко сжатой, вероятность обширного кровотечения очень мала. Как правило, матка остается достаточно сжатой, чтобы исключить кровотечение, пока не выйдет

послеродовой материал. После изгнания последа матка обычно плотно закрывается, и вероятность кровотечения значительно снижается. Поскольку существует явная вероятность или тенденция к свободному кровотечению в матке во время пребывания в ней последа, принято, как уже говорилось выше, внимательно следить за ним и надежно держать его. Лучше всего держать его правой рукой. Пальцы должны обхватывать верхнюю часть матки и оказывать легкое давление вниз. Если она проявит тенденцию к расширению или наполнению кровью, зажмите ее между пальцами и большим пальцем и сдавите, одновременно надавливая вниз.

Изгнание последа. - Последы обычно изгоняются примерно через двадцать минут после рождения ребенка. При его изгнании следует проявлять большую осторожность. Его не следует тянуть ни на каком этапе изгнания. Если он не выходит легко, дайте ему подождать подольше - матке требуется время, чтобы отделиться от последа, а некоторые последы очень крепко прикреплены. В конце концов, он выйдет, если его немного подбодрить фрикционным массажем матки через брюшные стенки. Если оболочки остаются в матке после выхода тела последа, не тяните за них. Возьмите послеродовое тело в ладонь, поверните или скрутите его и продолжайте осторожно вращать, тем самым ослабляя мембраны из матки вместо того, чтобы тянуть их, что непременно приведет к их разрыву, оставляя сломанные концы в матке, и, как следствие, к возможности развития серьезных проблем.

Теперь пациентке следует дать одну чайную ложку жидкого экстракта спорыньи, что следует повторить через час. Если по истечении этого срока будет наблюдаться чрезмерное выделение крови, можно повторить прием на третий час.

Перерезание пуповины. Как только ребенок родится, и, конечно, задолго до изгнания последа, врач перевязывает пуповину. Лучше всего делать это в двух местах: одно - примерно в двух дюймах от ребенка, другое - на два-три дюйма ближе к матери. Обрежьте пуповину примерно на полдюйма дальше первой лигатуры, которая будет находиться между двумя лигатурами. Пуповину следует перевязать стерильной лентой, изготовленной специально для этой цели, или плотным крученым лигатурным шелком, или узкой, обычной, прочной лентой, предварительно прокипяченной. Пуповину следует крепко перевязать и осмотреть несколько раз в течение часа после рождения. При плохом перевязывании пуповины ребенок может потерять достаточно крови, что приведет к его смерти. Очень хороший способ защиты от такого несчастного случая - перерезать пуповину на один дюйм от ближайшей к ребенку лигатуры, затем повернуть этот дюйм назад и снова закрепить той же лигатурой, сделав таким образом двойное перевязывание в том же месте. Обрежьте пуповину ножницами, которые были прокипячены и припасены для этой цели.

Промывание глаз и рта ребенка сразу после рождения. Как можно скорее после рождения промойте глаза ребенка насыщенным раствором борной кислоты.

Сразу после промывания глаз врач закапает в них раствор нитрата серебра, по три капли двухпроцентного раствора в каждый глаз, или аргирол, три капли 20-процентного раствора. Эта мера предосторожности принимается против возможной инфекции во время родов и, как уже объяснялось выше, является профилактикой некоторых заболеваний, которые, если бы они присутствовали, привели бы к слепоте.

Затем врач должен намотать немного стерильной ваты на увлажненный мизинец, окунуть его в раствор буры и, держа ребенка за ноги головой вниз, ввести этот палец в горло, очищая его от слизи. Язык и рот можно аккуратно промыть тем же раствором.

После того как ребенок громко заплачет в знак того, что он жив и крепок, его следует быстро завернуть в теплое одеяло и сразу же положить в уютную корзинку в теплом месте и оставить там без присмотра, заслонив глаза от света, пока медсестра не будет готова заняться им. Ребенка следует укладывать на правый бок.

Как только врач убедится, что пациентка достаточно хорошо себя чувствует, чтобы оставить ее на попечение медсестры или санитаря, необходимо приложить все усилия, чтобы обеспечить ей долгий, освежающий сон. Ничто так не способствует хорошему самочувствию пациентки, как спокойный, крепкий сон после родов. Поэтому медсестра отнесет ребенка в другую комнату, удобно уложит мать, даст ей стакан теплого молока, задернет шторы или опустит свет и скажет уставшей матери, чтобы она засыпала. Как правило, она легко засыпает, так как болит и истощена.

Послеродовые боли. - У женщин, родивших детей, матка, как правило, сокращается не так сильно, как после первых родов. В этом состоянии допускается небольшое расслабление мышечной стенки, и в это время происходит небольшое выделение крови. Эта кровь скапливается и образует сгустки в полости матки, которые действуют как раздражители, вызывая схватки в попытке их изгнать. Эти схватки вызывают так называемые "послеродовые боли". Эти боли продолжаются до тех пор, пока матка не освободится от сгустков крови. Они могут быть сильными в течение первых двадцати четырех часов, а затем постепенно угасают в течение последующих двух-трех дней. Как правило, при неосложненных родах они редко досаждают пациентке дольше нескольких часов. Редкое исключение - наблюдать их после первых родов.

Покой и тишина после родов. Иногда родовая палата становится местом встречи всех любознательных дам в округе. Никто, кроме мужа и матери, не должен находиться в палате до тех пор, пока пациентка не начнет сидеть. Это должно стать непреложным правилом в каждом заточении. Это период, который требует максимального непрерывного отдыха и покоя. Мир и все его заботы должны оставаться для женщины пустым местом в течение всего периода заключения. Это единственное успешное средство получения душевного покоя. Мужа и мать следует проинструктировать, чтобы они появлялись достаточно часто, чтобы продемонстрировать свою заинтересованность в благополучии пациентки и ребенка.

Положение пациентки после родов После родов женщину следует проинструктировать, чтобы первую ночь она лежала на спине, без подушки. На следующее утро ей можно взять подушку, но в течение первой недели она должна оставаться на спине. Иногда можно сделать исключение из этого правила, разрешив пациентке на четвертый день передвигаться на боку, поддерживая спину подушкой. В исключительных случаях речь идет о тех, чья матка сильно сократилась, о чем свидетельствует быстрое изменение количества и цвета лохий. Женщинам следует объяснить, почему они должны оставаться на спине, как объясняется в главе: "Как долго женщина должна оставаться в постели?".

Лохии. - Выделения, которые появляются после каждого родов, называются лохиями. Первые четыре-пять дней они красного цвета, последующие два-три дня - желтого, а в остальное время - беловатого. Она длится от десяти дней до трех недель.

Поначалу лохии пахнут свежей кровью, позже они приобретают запах, свойственный этим местам. Если в какой-то момент запах становится неприятным или гнилостным, это сигнал опасности, на который медсестра должна немедленно обратить внимание врача.

Если количество лохий чрезмерно, необходимо провести исследование.

События следующего дня после родов - Предположим, что пациентка долго спала и проснулась посвежевшей, с чувством благодарности за то, что все закончилось и малыш благополучно появился на свет. Конечно, она захочет увидеть и приласкать ребенка. Положите ребенка в постель рядом с ней и позвольте ей любить и ласкать его. Скажите ей, чтобы она не поднимала его, потому что напряжение может повредить ей, а затем тихонько уйдите на десять или пятнадцать минут, потому что это драгоценные, священные моменты. Материнство - этот ангельский дух, влияние которого ощущает каждое человеческое сердце, который охраняет и направляет мир в своих укрывающих объятиях, - рождается в своем божественном смысле в сердце каждой женщины первый раз, когда она в экстазе и удивлении смотрит на своего первенца. Она чувствует, что родила его, доверяя напрямую своему Создателю, и принимает молчаливое решение, осторожно и робко ощущая мягкость щеки младенца, что будет присматривать за ним, направлять его и делать для него все, что может мать, с Божьей помощью. Для расы хорошо, что матери испытывают такие чувства: и для всех заинтересованных сторон хорошо, что им дают возможность вдохновиться.

Так же осторожно забирайте ребенка по истечении отведенного времени. Возьмите его с радостным, улыбающимся словом и не комментируйте счастливое, задумчивое лицо матери - она быстро соберется с силами и войдет в дух спокойного поздравления, который теперь должен пропитать весь дом.

Первый завтрак после родов Если пациентка провела спокойную ночь, чувствует себя хорошо, у нее нет температуры и нормальный пульс, завтрак будет состоять из чашки теплого молока или какао, сваренного на молоке, кусочка поджаренного хлеба и легкого вареного яйца; или, если вы предпочитаете, каши с молоком и поджаренным хлебом. Это будет завтраком и на два последующих дня. Молоко или какао (в зависимости от того, что берется) нужно пить, пока сопровождающий поддерживает голову пациента. Каша или яйцо (в зависимости от того, что берется) должны подаваться пациенту с ложки. Пациентка не должна прилагать никаких физических усилий, чтобы помочь себе, она должна оставаться расслабленной. Даже когда она пьет молоко или какао, она не должна прилагать никаких усилий, чтобы поднять голову; медсестра должна полностью поддерживать ее вес. Таков будет абсолютный распорядок каждого приема пищи до тех пор, пока врач не разрешит изменить процедуру. Не стоит тратить время на формулирование правил, чтобы потом их не выполнять.

Сразу после завтрака необходимо позаботиться о туалете пациентки. Ее следует причесать, вымыть лицо и руки. Волосы на правой половине головы следует расчесывать, пока голова лежит на левой стороне, и наоборот. Вода, используемая для мытья рук и лица, должна быть слегка подогретой. Лучше всего держать волосы заплетенными и учитывать пожелания пациентки относительно частоты их расчесывания.

Важность опорожнения мочевого пузыря после родов. Сейчас следует постараться, чтобы пациентка помочилась. Это очень важно в данный момент, так как нередко бывает, что мышцы живота настолько измотаны и перенапряжены усталостью родов, что отказываются действовать при попытке мочеиспускания. В результате мочевой пузырь становится переполненным, и его приходится опорожнять другими способами. Это временное и безболезненное состояние, которое проходит через день или два; тем не менее, если это произошло, необходимо время от времени опорожнять мочевой пузырь, пока пациентка не сможет делать это сама. Для проверки этой функции положите пациентку на подставку, в которую налита пинта горячей воды, и дайте ей разумное время, чтобы сделать попытку опорожниться. Если у нее не получится, возьмите обычное небольшое банное полотенце, выжмите его из очень горячей воды, настолько горячей, насколько она может терпеть, и

расстелите его в области мочевого пузыря и гениталий: если в комнате есть проточная вода, включите ее на полную мощность и дайте ей стечь, пока полотенце находится в таком положении, как указано выше. Если мочевой пузырь переполнен, то при звуках текущей воды возникает своеобразное, непреодолимое желание помочиться. Если это не удастся, сообщите об этом врачу при ежедневном посещении; он возьмет мочу, и в его ежедневные обязанности будет входить давать конкретные указания относительно этой функции, пока природа не восстановит ее.

Первые два дня не нужно уделять особого внимания кишечнику. Утром третьего дня, если они не действуют сами по себе, врач даст необходимые указания, чтобы привести их в движение. Средства, необходимые для осуществления первого движения после заключения, - это вопрос выбора. В старину считалось, что нужно использовать касторовое масло, и хотя сейчас в моде другие средства, касторовое масло по-прежнему остается отличным средством. Часто используются клизмы, но в данном случае их применение сомнительно, так как движения не было в течение трех дней, цель - очистить кишечный тракт по всей длине, а клизма ограничивается только частью толстой кишки, в зависимости от того, как она ставится. Если тонкий кишечник не будет тщательно опорожнен, частицы пищи могут остаться в нем, а если это так, то они будут гнить, и пациент рискует получить газообразование, иногда в огромных количествах. Этот недуг болезненный, опасный и почти всегда ненужный. Поэтому всегда безопаснее и желательнее использовать какое-либо средство через рот, и мы не знаем лучшего, чем касторовое масло; а поскольку касторовое масло можно так замаскировать, что оно практически безвкусное, в любом аптечном содовом фонтане, возражений против него не будет. Я обычно посылаю медсестру или мужа с пустым стаканом в аптеку, чтобы там приготовили смесь и принесли ее обратно готовой к использованию. Мы часто получали его таким образом и давали пациентке, а она не знала, что это такое. Лучше всего давать касторовое масло через два часа после еды и за два часа до следующего приема пищи - то есть натощак. Оно действует быстрее и не вызывает тошноты, когда желудок пуст.

Подробный инструктаж медсестры. Медсестра должна следить за выделениями пациента, часто меняя салфетки. Первые три-четыре дня ушибленные места следует промывать дважды в день. Если медсестра - опытная дипломированная медсестра, достаточно нескольких указаний. Если она не является квалифицированной медсестрой, врач должен дать четкие указания. Будет лучше, если он наглядно покажет ей, как именно нужно выполнять эту работу. Лучший способ очистить вульву или интимные места - это взять обычный спринцовочный мешок на соответствующей высоте (около трех футов) и позволить раствору (1 к 2 000 бихлорида) стечь по частям тела в спринцовку, но не прикасаться к какой-либо части пациентки соплом спринцовочного мешка. Пока пациентка направляет воду левой рукой, в правой у нее должен быть кусочек стерильной ваты, которым она аккуратно протирает части тела. Этот метод обеспечивает удаление сгустков крови и является асептическим. После этого высушите части мягким стерильным куском марли и наложите чистую стерильную салфетку.

Спринцевание после родов. Медсестра никогда не должна проводить спринцевание влагалища без указаний врача. Спринцевания не нужны в период выздоровления в обычных неосложненных случаях родов. Когда необходимо провести вагинальное спринцевание после родов, на это есть веские причины, и поэтому очень важно, чтобы оно было проведено правильно и с соблюдением самых строгих асептических мер предосторожности. Если эти правила не соблюдаются, опасность вызвать серьезные проблемы очень велика, и поскольку врач несет прямую ответственность за ведение дела, он должен по

справедливости по отношению к себе и своему пациенту делать спринцевание самостоятельно.

Как делать спринцевание. Правильно делать спринцевание влагалища после заключения, когда на его части имеются синяки и рваные раны, и, как следствие, велика вероятность инфекции, следующим образом:

Поручите медсестре вскипятить и остудить около двух кварт воды и поставить кипятиться еще один чайник. Прокипятите спринцовку, ее резиновую трубку и стеклянную трубку для спринцевания (не используйте жесткую резиновую насадку, которая идет в комплекте с обычной спринцовкой). Слейте воду после того, как она прокипит в течение десяти минут, но проинструктируйте медсестру не прикасаться к мешку и трубке, а оставить их в кастрюле, накрыв крышкой, до тех пор, пока врач не воспользуется ими. Когда врач позвонит, положите пациента на чистый теплый поддон для спринцевания, пока он стерилизует руки и готовит раствор. Пока он спринцует пациента, медсестра будет держать пакет. Пакет не должен находиться выше двух футов над уровнем пациента.

Преимущества прикладывания ребенка к груди в ранние сроки после рождения.-

Сейчас пациентка может вздремнуть в течение часа и, скорее всего, будет готова к этому. После отдыха желательно приложить ребенка к соску, предварительно тщательно очистив сосок мягким кусочком стерильной марли, смоченной в насыщенном растворе борной кислоты. Причины для этого следующие:

1-я. В груди каждой женщины после родов есть секреция, известная как "colostrum", которая, помимо того, что является пищей, действует на ребенка как слабительное.

2-е. Желательно, чтобы кишечник ребенка двигался в течение первых двадцати четырех часов, и colostrum был помещен туда отчасти для этой цели.

3-е. Акт сосания оказывает хорошо известное влияние на матку, поскольку явно способствует ее сокращению и тем самым изгоняет сгустки крови и мелкие частички последа, которые могут причинить неприятности, если останутся внутри.

4-е. Высасывая молозиво из груди, он способствует выделению молока и ускоряет его образование.

5-е. Ребенку часто легче взять сосок до того, как грудь наполнится молоком, и, взяв сосок однажды, ему будет легче побудить его взять его снова, когда взять его будет сложнее.

Первый обед после родов. Обед должен состоять из прозрачного супа, куриного бульона, бараньего бульона, говяжьего бульона с несколькими вафлями или печеньем Грэма и чашкой заварного крема или рисового пудинга. Это будет обед и на два последующих дня. При его подаче следует соблюдать те же меры предосторожности, что и при завтраке, а также все остальные приемы пищи, как уже было ясно сказано ранее и повторено еще раз, чтобы не допустить ошибки. В середине дня пациентка может выпить чашку говяжьего чая или чашку теплого молока.

Первый ужин после родов Ужин состоит из большего количества бульона, или тарелки прозрачного консоме с яйцом всмятку, или каши, немного вареного риса с молоком, и тушеного чернослива, или печеного яблока.

После того как кишечник придет в движение, на третий день, и при условии, что температура и пульс были в норме с момента заключения, пациентку можно перевести на обычную

смешанную диету, подробности которой приведены на странице [121](#) под заголовком "Диета для кормящей матери".

ГЛАВА IX

ПРОИСШЕСТВИЯ В РОДАХ

Что касается страха и боязни родов - Женщина, которая боится родов - Использование анестетиков при родах - Присутствие друзей и родственников в родовой палате - Как долго женщина должна оставаться в постели после родов? - Почему врачи разрешают женщинам вставать с постели до того, как матка вернется на свое место? - Раны, их смысл и значение - Преимущество осмотра через шесть недель после заключения - Врач, который не говорит всей правды

Что касается более или менее распространенного страха или боязни родов... Многие было написано, и многое еще можно было бы написать на эту тему. Поскольку эта книга предназначена в основном для будущих матерей, которые смогут прочитать ее и извлечь из нее пользу, а не для врачей и медсестер, чье знакомство с работой в роддоме сделало бы подобные комментарии излишними, не будет лишним кратко рассмотреть этот этап темы с медицинской точки зрения. Если учесть, что, как говорится, "ребенок рождается каждую минуту", что примерно соответствует действительности, и в то же время вспомнить, что статистика доказывает, насколько можно судить, что на двадцать тысяч родов приходится только одна смерть матери, то может показаться, что мы "ищем неприятностей", если даже рассматриваем эту тему как заслуживающую самого незначительного внимания. Гораздо опаснее проехать пять миль по железной дороге или на уличном автомобиле, или даже совершить двухмильную прогулку, - процентная вероятность несчастного случая явно в вашу пользу, если вы останетесь дома и родите ребенка. Почти любая болезнь, о которой вы можете упомянуть, имеет более высокий, гораздо более высокий процент смертности, чем риск, которому подвергается беременная женщина. Реальных оснований для страха перед серьезными неприятностями так мало, что их почти не существует. Это факты, которые невозможно оспорить никакими умозрительными "если" или "и". Так почему же должен существовать реальный страх?

Вы когда-нибудь слышали о высказываниях одного известного философа, которому друзья устроили ужин в честь его 85-летия? Отвечая на хвалебные речи своих друзей, он, в частности, сказал:

"Оглядываясь назад, на те благословенные годы, которые канули в Лету, я могу вспомнить много бед и забот, а также много счастья и удовольствия, и, думая обо всем этом сегодня вечером, я могу с уверенностью сказать, что самых страшных бед и забот у меня никогда не было".

Так и с женщиной, которая неделями или месяцами делает свою собственную жизнь, а возможно, и жизнь своего мужа и друзей, такой же ужасной, воображая всевозможные ужасные вещи, которые никогда не происходят. Это, несомненно, проявление слабости,

свидетельство неудачи в развитии самоконтроля. Роды - это естественный процесс, в нем нет ничего загадочного. Если вы выполняете свою часть работы, у вас нет причин для страха, однако сам факт, что вы испытываете страх перед этим, говорит о том, что вы не выполняете свою часть работы. Одна из самых печальных сторон жизни, одна из настоящих трагедий - это то, что большинству из нас приходится жить так долго, прежде чем мы начнем извлекать пользу из своего опыта. Если бы нас только научили усваивать уроки опыта раньше, когда жизнь моложе, а надежды сильнее, у нас было бы гораздо больше поводов для жизни и гораздо больше удовлетворенных моментов, которые мы могли бы использовать с пользой. Один из самых ценных уроков, которые может преподать опыт любому человеку, - это не беспокоиться и не переживать о будущем. Вы можете проложить перед собой путь из роз и быть жизнерадостным, а можете проложить путь из шипов и получить колючую награду. Культивируйте в себе дух довольства, посвящайте всю свою энергию тому, чтобы сделать актуальное настоящее комфортным. Не беспокойтесь о том, что будет беспокоить вас на следующей неделе, потому что, как сказал философ, большинство неприятностей, которые мы предвидим и о которых беспокоимся, никогда не случаются, но беспокойство убивает.

Что касается использования анестетиков при заключении в тюрьму. - Анестетики, как правило, даются при всех заключениях, которые не являются обычными. Чтобы сделать это утверждение более понятным, можно сказать, что, когда необходимо использовать инструменты или проводить любую операцию болезненного характера, неизменным правилом является введение анестетиков. Что касается целесообразности введения анестетика, когда роды протекают нормально и удовлетворительно, то здесь мнения расходятся. Многое зависит от настроения пациентки и точки зрения врача, ведущего дело. Фактом является то, что большое количество родов протекает легко, и сами пациентки признают, что это так, и что с медицинской точки зрения было бы неправильно давать анестетик. Однако при обычном заключении, когда боли особенно сильны, а прогресс медленный, нет никаких медицинских причин, по которым нельзя было бы дать анестетик, чтобы облегчить боль. В таких случаях нет необходимости полностью лишать пациента сознания. Достаточно ввести достаточное количество анестетика, чтобы притупить боль, а поскольку это можно сделать абсолютно безопасно, используя анестезирующую смесь из спирта, эфира и хлороформа, то возражений против этого быть не может. Однако использование анестетика - это вопрос, который должен быть полностью на усмотрение врача, поскольку часто есть веские причины, по которым его не следует давать ни при каких обстоятельствах.

Присутствие друзей и родственников в родовой палате. - Безопасным правилом является исключение всех присутствующих из родовой палаты на поздних стадиях родов. Иногда в интересах пациентки желательно сделать исключение из этого правила, разрешив матери или мужу остаться. Однако если такое исключение сделано, их необходимо предупредить, чтобы они вели себя так, чтобы поддерживать у пациентки бодрое настроение. Они не должны сочувствовать или ходить с торжественными, мрачными лицами. Бодрость и ободряющее слово помогут пережить трудный момент, когда обратное может оказаться губительным.

Практически то же правило распространяется на весь период выздоровления, в течение которого пациент прикован к постели. Это очень важный период в жизни женщины, и если им злоупотреблять, последствия могут быть серьезными. Друзья и родственники не понимают абсолютной необходимости оградить пациентку от светских разговоров и сплетен, а нечаянное замечание может вызвать серьезное душевное потрясение, которое замедлит

выздоровление пациентки и катастрофически скажется на качестве и количестве ее молока, тем самым навредив ребенку.

Как долго женщина должна оставаться в постели после родов? Отвечать на этот вопрос, называя конкретное количество дней, было бы неправильно, поскольку немногие женщины понимают необходимость оставаться в постели после того, как они почувствуют себя достаточно хорошо, чтобы встать. Если и отвечать на этот вопрос, то не менее четырнадцати дней, а с медицинской точки зрения ближе к истине было бы удвоить этот срок. Давайте рассмотрим, что происходит в этот период. Естественный размер неоплодотворенной матки составляет три на три четверти дюйма, а ее вес - от одной до двух унций. Средний размер беременной матки непосредственно перед родами составляет двадцать на четырнадцать дюймов, а ее вес - около шестнадцати унций. Таким образом, мы имеем увеличение примерно на 600 %, от которого необходимо избавиться, прежде чем она снова примет свое нормальное состояние. Это уменьшение не может быть быстро достигнуто никаким известным медицинским чудом. Природе нужно время, и ее не торопить: она все сделает упорядоченно и идеально, если ей позволить. Матка снова найдет свое правильное местоположение и возобновит свою работу, безболезненно и естественно, в свое время, если все пойдет хорошо. Матка удерживается на своем месте двумя лентами или связками, по одной с каждой стороны, и поддерживается спереди и сзади структурами, расположенными рядом с ней. Эти связки удерживают матку на месте примерно так же, как булавку для одежды на бельевой веревке, и она сохраняет свое правильное положение, если все в порядке. После родов матка становится большой и тяжелой. Если положить груз на верхушку булавки, когда она висит на бельевой веревке, что произойдет? Она будет наклоняться то в одну, то в другую сторону, а если груз тяжелый, то и вовсе перевернется. Пока женщина лежит в постели, матка будет постепенно уменьшаться и возвращаться на свое место; если же она встанет или встанет с постели слишком рано, то вес матки, будучи тяжелым, заставит ее наклониться и отклониться от своего истинного положения. Как только она это сделает, вес кишечника и других структур, расположенных выше, будет толкать и теснить ее, еще больше сбивая с места. Эта толчея и наклон мешают кровообращению в матке, мешают ее правильному сокращению, и таким образом закладывается основа для множества существующих проблем с маткой.

Это как механическая, так и медицинская проблема. Будучи отчасти механической, она подчиняется правилам, которые регулируют механические проблемы. Важность этого двойного процесса можно оценить, рассмотрев следующий факт. Многие медицинские заболевания имеют тенденцию к самоизлечению или исправлению, потому что природа всегда работает в наших интересах, если мы даем ей шанс. Возьмем, к примеру, обычную простуду. У вас может быть очень сильная простуда, и вы можете не обращать на нее внимания, и, несмотря на ваше пренебрежение, вы поправитесь. Пренебрегать простудой неразумно, однако верно и то, что природа без посторонней помощи вылечит множество болезненных состояний, если у нее будет хоть полшанса. В этом, в значительной степени, и заключается секрет Христианской науки, но принцип известен каждому. Механическое состояние, с другой стороны, не имеет абсолютно никакой тенденции к выздоровлению по собственному желанию или без механической помощи. Вот почему Христианская наука не может вылечить сломанную ногу. Именно этот принцип делает болезни матки такими стойкими и такими упорными в лечении. Когда матка однажды немного смещается, тенденция всегда такова, что она становится все хуже и никогда не излечивается. Чем дольше это продолжается, тем хуже становится. Ее излечение зависит от механической установки на место и удержания там достаточно долго, чтобы позволить природе восстановить циркуляцию крови, а также от тонизирования и укрепления ее, чтобы после

устранения механической поддержки она сохранила свое положение. Другого способа сделать это не существует. Теперь, когда доказано, что природе требуется много дней для сокращения беременной матки, женщина рискует и навлекает на себя неприятности, вставая с постели раньше этого срока.

Почему врачи разрешают женщинам вставать до того, как матка вернется на свое место? Не оправдываясь тем, что женщина не может оставаться в постели так долго, как, по мнению врача, должна, в этом оправдании есть большая доля правды. И мы считаем, что если врач возьмет за правило держать всех своих рожениц в постели в течение одного месяца, он очень скоро окажется без этих пациенток.

Однако опыт подсказывает нам, что при соответствующих ограничениях и в неосложненных условиях безопасно разрешать пациентам садиться в постели на 12-й и в некоторых случаях на 10-й день, а вставать с постели - на 12-й или 14-й день. Когда пациентке разрешают садиться, вставать с постели, это должно продолжаться не более одного-двух часов, и в течение этого времени она должна сидеть в удобном кресле-качалке или кресле Морриса, которое должно быть поставлено у кровати. С каждым днем это время можно увеличивать, а расстояние кресла от кровати - увеличивать. Такая процедура дает возможность пациентке каждый день проходить немного дальше, тем самым проверяя ее силу и способность пользоваться своими конечностями. На четвертый день, если все прошло хорошо, она может оставаться на ногах весь день и более свободно ходить по комнате. Однако она должна быть только сама с собой. Как только она почувствует усталость, ей не следует предпринимать никаких усилий, чтобы "отработать" ее. При появлении чувства усталости она должна полностью отдохнуть. Если у нее что-то болит или беспокоит, она должна сразу же сообщить об этом врачу. Она не должна пытаться что-то скрыть, ошибочно полагая, что "это не так уж и много". Она не знает и не должна знать, что может означать эта боль; она может быть очень значительной. Многие женщины избавили себя от ненужных страданий, а своих мужей от ненужной траты денег, обратив внимание врача на состояния, которые со временем стали бы серьезными и потребовали бы длительного и дорогостоящего лечения.

Разрывы во время заключения, их значение и смысл. - Единственный интерес, который представляет разрыв или надрыв для врача, заключается в том, является ли он достаточно важным, чтобы потребовать хирургического вмешательства. Разрыв может произойти в устье матки или снаружи, между влагалищем и прямой кишкой.

Разрывы устья матки в той или иной степени происходят всегда, в каждом заключении. Во время родов им никогда не уделяется никакого внимания, разве что при чрезвычайных обстоятельствах, таких как более или менее полный разрыв матки, а это настолько редкий случай, что большинство врачей практикуют всю жизнь и никогда не видели и не слышали ни об одном случае. Внешние разрывы всегда устраняются сразу после родов или должны устраняться, если только они не очень обширны и пациентка не находится в состоянии, не позволяющем провести немедленную операцию. В таком случае лучше оставить ее в покое до тех пор, пока пациентка не будет в состоянии оперировать ее в более поздние сроки.

Предпочтительнее, если это возможно, сразу после родов, а это возможно в очень большом проценте случаев. Объясняется это тем, что в это время она практически безболезненна, так как ее части были настолько растянуты и ушиблены, что практически не ощущаются. Если оставить повреждение на день или два, а затем вправить, оно будет более болезненным, потому что части снова обретут чувствительность. Еще одна веская причина в пользу немедленного вправления заключается в том, что срастание произойдет гораздо лучше и быстрее, чем если откладывать.

Если у пациентки разрыв, но не настолько сильный, чтобы накладывать швы, ей следует сказать, чтобы она легла на спину и держала колени вместе в течение двенадцати часов, таким образом удерживая разорванные края вместе и в состоянии покоя, что способствует быстрому и здоровому восстановлению разрыва. Некоторые врачи доходят до того, что связывают колени пациентки вместе, чтобы она не могла развести их во время сна.

Каждый добросовестный врач имеет обыкновение требовать, чтобы каждая женщина, которую он наблюдает, приходила к нему на прием через шесть или восемь недель после родов. Это делается для того, чтобы путем обследования выяснить характер и степень разрывов устья матки. Во время родов ни один врач не может сказать, насколько сильные повреждения были нанесены, потому что устье матки во время родов настолько растянуто и истончено, что это невозможно определить. После того как матка сократится до нормальных размеров, любой врач сможет точно определить характер и степень разрывов. Большинство этих разрывов не требуют абсолютно никакого внимания; однако есть и такие, которые требуют. Это очень важный вопрос по двум очень веским причинам.

1-я. Каждая женщина должна и имеет право знать, в каком состоянии она находится, потому что если она получила разрывы, требующие внимания, и остается в неведении об этом, ее физическое здоровье может быть медленно и серьезно подорвано, а причина этого может быть не понята или даже угадана. Женщина, которая становится нервной и раздражительной, теряет бодрость и жизненные силы, страдает головными болями, болями в спине и анемией, но при этом не имеет симптомов или их мало, указывающих на заболевание матки, будет долго страдать, прежде чем обратиться за помощью, и будет удивлена и возмущена, когда ей скажут, что все это происходит из-за сильного разрыва матки, о котором она ничего не знала.

2-е. Врач должен по справедливости настаивать на таком позднем осмотре, потому что если впоследствии другой врач скажет женщине, что она сильно порвана, а врач, который ее лечил, ей об этом не говорил, она будет склонна составить несправедливое мнение о его работе и проникнуться к нему как к человеку недоброжелательными чувствами.

Некоторые врачи, к своему стыду, не замедляют распространить несправедливое мнение о коллеге, храня молчание, когда объяснение привело бы к совершенно иному мнению пациента. Они позволяют сделать вывод, что врач виноват в разрыве, хотя это не так. Ни один врач на земле не может предотвратить разрыв устья матки, и это должно быть объяснено пациентке. Вина врача заключается в том, что он не осматривает своих пациенток, когда можно сказать, что разрыв имеет какие-либо последствия. Если такой осмотр проведен, он может констатировать наличие разрыва достаточной степени, чтобы оправдать тщательное внимание. Немедленная операция требуется редко, а если пациентка сравнительно молода, то оперировать ее нецелесообразно, поскольку при наступлении беременности в течение разумного срока матка снова разорвется. Однако пациентке следует сказать, что если она не забеременеет в течение следующих трех лет, ей следует время от времени проходить обследование, и если состояние матки или ее здоровье позволят это сделать, разрыв следует устранить. Если после этих объяснений она будет пренебрегать собой, винить придется себя, у нее, по крайней мере, не будет повода затаить обиду на врача, который сделал все, что должен сделать врач в данных обстоятельствах. Еще одна важная причина для выяснения характера разрыва заключается в том, что такие разрывы устья матки часто становятся причиной бесплодия.

ГЛАВА X

КОРМЯЩИЕ МАТЕРИ

Диета кормящих матерей - Уход за сосками - Трещины сосков - Нежные соски - Мастит у кормящих матерей - Воспаление груди - Когда следует отлучать ребенка от груди - Метод отлучения - Кормление во время менструации - Уход за грудью во время отлучения ребенка - Нервные кормящие матери - Родимые пятна - Квалификация кормилицы.

Диета кормящей матери. - Кормящая мать должна питаться точно так же, как она привыкла до беременности. Если какой-то пункт диеты не устраивает ее, она должна отказаться от него. Она не должна экспериментировать, а просто придерживаться того, что, как она знает, устраивало ее в прошлом. Следует принимать больше, а не меньше, особенно больше жидкости, так как она способствует выработке молока. Иногда рекомендуется выпить дополнительный стакан молока в середине дня и перед сном. Если молоко не подходит или не нравится, вместо него можно выпить прозрачный суп или говяжий чай. В целом, молоко в количестве не более одной кварты в день, яйца, мясо, рыба, птица, крупы, зеленые овощи и тушеные фрукты составляют разнообразный и полноценный рацион.

Каждая кормящая мать должна иметь один ежедневный движения кишечника, она должна получить три или четыре часа упражнения на свежем воздухе каждый день, и она должна кормить своего ребенка регулярно.

Диета кормящей матери в период сразу после заключения в тюрьму описана в другом месте.

В течение всего периода кормления следует категорически избегать употребления алкоголя в любом виде.

Лекарства любого вида и назначения не должны приниматься без специального разрешения врача.

Уход за сосками. - Как только мать хорошо выспится после сцеживания, соски следует промыть насыщенным раствором борной кислоты и дать ребенку покормиться. Молоко не появляется в груди в течение двух-трех дней, но в это время ребенок должен кормиться каждые четыре часа. В это время выделяется вещество, называемое колострумом. Это слабительное средство, которое, по замыслу природы, должно быть у ребенка, поскольку оно способствует работе кишечника и в то же время утоляет голод младенца. Оно также приучает ребенка к кормлению и постепенно подготавливает соски к предстоящей работе.

После каждого кормления соски следует тщательно промыть тем же раствором и тщательно высушить.

Трещины на сосках. - Трещины на сосках часто возникают из-за недостатка ухода и чистоты. Если за ними не ухаживать, как описано выше, то в первые несколько дней они очень склонны к трещинам. Их никогда не следует оставлять влажными. Их следует мыть и

вытирать насухо после каждого кормления. Если грудь достаточно наполнена и подтекает, ее следует прикрыть стерильной впитывающей марлей.

Кормящим матерям следует беречься от трещин на сосках, поскольку они очень болезненны, часто требуют прекращения кормления и могут привести к абсцессу молочной железы.

Лечение трещин на сосках. - Помимо мытья сосков, их тщательного высушивания и накладывания на них сухой марли после каждого кормления, их следует дважды в день смазывать 8-процентным раствором нитрата серебра. Перед следующим кормлением, после того как серебро будет использовано, их следует промыть охлажденной кипяченой водой. Если трещины очень сильные, возможно, придется несколько дней использовать защитную накладку на сосок во время кормления.

Нежные соски Многие женщины жалуются на боль, которую причиняет ребенок, когда его впервые прикладывают к груди. Это не трещины, а просто повышенная чувствительность сосков. Их следует тщательно вымыть, высушить, как указано выше, и смазать сложной настойкой бензоина. Перед каждым кормлением их следует промывать раствором борной кислоты. Через несколько дней такого лечения нежность покинет их.

Мастит у кормящих матерей. - Когда воспаление молочной железы происходит у кормящей матери, оно является результатом воздействия холода или может быть следствием травмы. Если происходит инфицирование и развивается абсцесс, это происходит в результате попадания бактерий в молочную железу через соски, трещины или расщелины в сосках. Возникает жар, озноб и протрация, и очень скоро из-за боли становится невозможно кормить ребенка. Кормление следует немедленно прекратить, поддерживать грудь повязкой и сцеживать молоко молокоотсосом через регулярные интервалы между кормлениями. К болезненной области следует постоянно прикладывать мешочек со льдом, а кишечник свободно опорожнять с помощью солевого слабительного. Когда жар и боль утихнут, можно возобновить кормление грудью.

Если, несмотря на лечение, железа нагноится, ее следует свободно вскрыть и дренировать.

ОТЛУЧЕНИЕ ОТ ГРУДИ

Когда отлучать ребенка от груди - С медицинской точки зрения не существует точного времени, когда следует отлучать ребенка от груди. Определенные условия указывают на то, когда это следует делать. Желательно отлучать ребенка от груди между десятым и двенадцатым месяцами. Месяц или два в ту или иную сторону не будут иметь большого значения, если мать и ребенок находятся в хорошем состоянии. Отучать следует между периодами прорезывания зубов, а не тогда, когда они активно прорезываются. Время года имеет значение. Если ребенок окреп и приучен к другой пище, кроме грудного молока, лучше отлучить его до наступления жаркой погоды. С другой стороны, лучше отложить отлучение до осени, чем рисковать отлучением в десятый или двенадцатый месяц, если они придутся на разгар жаркой погоды.

Методы отъема. - Лучший способ отъема - постепенный. Нежелательно резко лишать ребенка материнского молока, если на то нет очень веских причин. В начале десятого месяца ребенка следует кормить небольшими порциями подходящей другой пищи. К концу десятого месяца его следует кормить два-три раза в день другой пищей, кроме грудного молока. Это кормление может осуществляться из бутылочки. В некоторых случаях мама может кормить ребенка из ложки, а не из бутылочки. Заменители питания, допустимые в этом возрасте, описаны в другой главе.

Времена, когда необходимо быстрое отлучение от груди. - Бывают случаи, когда ребенка нужно отлучить от груди внезапно, например, при смерти матери, серьезной болезни матери или в случаях, когда по какой-либо причине у матери внезапно пропадает молоко. В таких случаях лучше всего отлучать сразу. Если младенец отказывается брать бутылочку при таких обстоятельствах, лучший план, который можно принять, и самый мудрый в долгосрочной перспективе, - это заставить ребенка подчиниться голоду. Если он не будет получать ничего, кроме бутылочки, то вскоре возьмет ее без протеста. Если кто-то вмешивается и пытается накормить ребенка другой пищей, а в это время уговаривает его взять бутылочку, это может принести большой вред; безопаснее бороться с этим день или два и победить, чем морить ребенка голодом и в конце концов проиграть.

Ребенка следует отлучать от груди, если он не набирает вес. Это может указывать на недостаточное качество материнского молока или на отсутствие пропорций между ребенком и матерью. Если крепкий ребенок зависит от питания матери, которая находится не в лучшей физической форме, молоко может быть неадекватным по качеству и количеству. Поэтому ребенок не будет нормально развиваться, и может возникнуть необходимость отлучить его от груди.

Если мать забеременела, отлучать придется, потому что беременность неизменно влияет на качество молока. Очень хорошей привычкой является приучение ребенка с самого раннего возраста к ежедневному приему воды из бутылочки. Это облегчит отлучение в любой момент.

Менструация не является показанием для отлучения от груди, как уже было объяснено. Однако если возобновление менструации влияет на молоко так, что оно не соглашается или не может удовлетворительно питать ребенка, может возникнуть необходимость отлучения, но не сразу.

Лучшая причина для отлучения ребенка от груди на двенадцатом месяце - это то, что молоко матери после этого срока не соответствует по качеству ребенку этого возраста. Ребенок в возрасте одного года уже вырос за пределы возможностей матери кормить его грудью: природа требует более сильной и более существенной пищи, чем та, которую может дать мать. Мать, которая кормит своего ребенка дольше этого срока, не только вредит себе, но и обманывает своего ребенка. Исключением из этого правила является, как уже было объяснено, второе лето.

Ребенок будет демонстрировать свое недовольство питанием грудью, если оно недостаточно; он не будет набирать вес, будет раздражительным и капризным, будет долго и упорно тянуться к соску, не желая прекращать кормление после того, как оно должно было закончиться, и будет часто ронять сосок с недовольным криком. Все это признаки недостаточного питания, и для наблюдательной матери они сразу же укажут на то, что ребенка нужно отлучать от груди и переводить на смешанное питание.

Уход за грудью во время отлучения ребенка от груди. - Процесс отлучения не должен вызывать никакого дискомфорта. Если отлучение происходит постепенно, необходимо время от времени сцеживать достаточно молока, чтобы снять напряжение. Обычно на это уходит три-четыре дня.

Если отлучать приходится резко, как это бывает иногда, может возникнуть сильный дискомфорт. В таких случаях необходимо полностью массировать грудь, пока не выйдет все молоко или столько, сколько можно вывести, затем натереть грудь теплым камфорным маслом и крепко перевязать. Когда грудь массируется по какой-либо причине, растирание должно производиться по направлению к соску, и делать это следует осторожно. Если в

грудь есть твердые комочки или свернувшееся молоко, их нужно массировать до тех пор, пока они не станут мягкими, и снова перевязать. Возможно, придется повторять этот процесс в течение нескольких дней. При перевязывании груди используйте большой комочек впитывающей ваты по бокам, под мышками, чтобы поддерживать грудь, и еще один комочек между грудями. Это делает привязывание более эффективным, позволяет плотнее надеть привязь и не дает ей врезаться в кожу. При необходимости быстрого отлучения пациентка должна полностью воздержаться от употребления жидкости. Каждое утро в течение четырех или пяти дней следует давать большую дозу любого солевого раствора, воды Плутона, Апенты или Хуньяди, соли Рошеля или цитрата магния.

Если отлучение происходит постепенно, ребенку следует разрешить кормить грудью реже. На одно кормление меньше каждый второй день, пока не будет сделано два кормления в день. Придерживайтесь двух ежедневных кормлений в течение недели, а затем прекратите их, после чего можно применить вышеуказанные меры. Чтобы подсушить молоко, грудь можно помазать следующей смесью: Экстракт белладонны, 2 драм; глицерин, 2 унции; масло зимолюбки, 10 капель.

Нервозность, рассматриваемая не как результат болезни, а как темпераментное качество, является прискорбным недугом некоторых кормящих матерей. Давайте проиллюстрируем, как эта особенность вредит беспомощному младенцу. Одна мать получила указание давать ребенку по половине чайной ложки лекарства через полчаса после каждого кормления. Ей объяснили, как давать лекарство и как держать ребенка при этом. Ей также сказали, что ребенку это лекарство не понравится, и он скорее попытается выбросить его изо рта, чем проглотить, а когда проглотит, то издаст в горле небольшой удушливый звук, но не стоит обращать на это внимания, а продолжать давать лекарство, поскольку ребенок не может задохнуться или подавиться. Дать ребенку это лекарство было крайне важно, и поэтому врач четко проинструктировал ее в этих деталях. Каков же был результат? На следующий день, когда врач позвонил и обнаружил, что ребенку стало намного хуже, мать сказала: "О, доктор! Я не могла дать лекарство, ребенок не хотел его принимать, он чуть не задохнулся, когда я пыталась его дать". Лекарь попросил лекарство и, положив ребенка себе на колено, дал его без малейшего труда, к удивлению матери. Служанку, которая была твердолобой, холодной шотландкой, проинструктировали и показали, как давать лекарство, что она успешно и сделала. У матери был нервный темперамент, она легко возбуждалась и становилась беспомощной, как только ребенок возражал, хотя она была сильной, крепкой, здоровой женщиной.

Другую мать тщательно проинструктировали, чтобы она капала в глаза своему ребенку по две капли лекарства каждые четыре часа. Ей объяснили и, по-видимому, объяснили необходимость срочного приема лекарства, поскольку глаз ее ребенка был сильно инфицирован. Далее ей сказали, что если она сделает все в точности, как показано, то глаз поправится через два-три дня, а если она этого не сделает, то второй глаз заразится, и может наступить слепота. Она взяла на себя обязательство неукоснительно выполнять все указания. Однако она совершенно не выполнила эти указания. На следующий день ее муж сообщил врачу, что она так нервничала и волновалась, что совершенно не смогла ни разу обработать глаз, а когда он и сестра предложили свою помощь, она стала так беспричинно бояться, что "они могут повредить ребенка", что с ней невозможно было ничего сделать. В конце концов сестре показали, как это делается, и она успешно справилась с задачей.

Поскольку цель этой книги - дать полезные наставления каждой матери, автор хотел бы обратить внимание тех, кто относится к этому типу, на необходимость противостоять этой тенденции. Это вопрос силы воли, просто примите решение не быть глупой, и если вы

обнаружите, что не можете доверять себе в выполнении инструкций, пусть это сделает кто-то другой. Когда врач говорит вам, что нужно сделать определенную вещь и что вреда от этого не будет, сделайте это, а не выдумывайте всякие невозможные вещи.

В этом мире так много страданий и раздражения причиняет воображение и предвидение неприятностей, что мы лишаемся половины удовольствия от жизни. Вы не сможете выполнить весь свой долг перед беспомощным младенцем, если не будете рассуждать здраво и действовать по здравому размышлению. Многие дети погибают из-за того, что матери боятся сделать то, что должно быть сделано, и то, что, как они знают, должно быть сделано. Не то, что делает врач, помогает ребенку пережить опасную болезнь; за результат отвечает верность медсестры, выполняющей его указания. Робкая, медлительная, сомневающаяся медсестра может быстро свести на нет все, чего надеется добиться врач; в то время как быстрая, верная медсестра, проявляющая инициативу и здравый смысл, может спасти маленькую жизнь в кризисной ситуации, даже в отсутствие врача. Беспрекословно следуйте инструкциям, даже если их выполнение, казалось бы, причиняет ребенку боль и страдания, - это в его интересах.

Родовые марки. - На эту тему было написано много, но последующее изучение биологии и евгеники показало, что это абсолютная ложь. Давайте рассмотрим реальные факты. Ребенок уже является младенцем, плавающим в жидкости собственного производства. Он не имеет абсолютно никакой связи с матерью, кроме как через пуповину, которая состоит из кровеносных сосудов. Кровь в этих сосудах - это кровь ребенка, и она никогда не смешивается с кровью матери. По этим сосудам она направляется в плаценту, или послеродовое пространство, где циркулирует в маленьких тонких сосудах, настолько близких к материнской крови, что их содержимое может смешиваться. Однако эти два потока никогда не смешиваются. Углекислый газ и отработанные продукты, содержащиеся в крови ребенка, забираются кровью матери и получают взамен кислород и пищу, которые возвращаются для питания ребенка. Между матерью и ребенком нет абсолютно никакой нервной связи. Как же тогда мать может как-то повлиять на своего ребенка, кроме как качеством его питания? Мать также не может влиять на своего ребенка ни в каком другом смысле. Если бы смешение крови могло повлиять на воспитание ребенка, мы бы часто прибегали к хирургическому вмешательству". В статье о евгенике под заголовком "Образование и евгеника" объясняется, что ребенок "создается" в момент зачатия; что абсолютно ничто не может повлиять на него после создания; что никакое влияние матери или отца не может повлиять на него в лучшую или худшую сторону. Мать не может создать в своем ребенке ни одного качества, которое она могла бы пожелать, как бы она себя ни вела. Раньше считалось, что мать может, например, создать музыкального гения, посветив все свое время изучению музыки, пока она вынашивает еще не родившегося ребенка; или что она может сделать из него историка, если будет изучать историю; или художника, если будет изучать живопись. Теперь мы знаем, что это совершенно неверно, и на то есть очень веские причины.

Мать должна понимать, что единственная помощь, которую она может оказать своему нерожденному ребенку, - это обеспечить ему наилучшее питание. Она должна обеспечить хорошую кровь, потому что качество материнского кровотока говорит о здоровом или нездоровом, здоровом или нездоровом ребенке. Каким бы ни был ребенок, его врожденные характеристики уже заложены в нем самом. Будет ли у него достаточно жизненных сил для развития заложенных в нем возможностей, в значительной степени зависит от внутриутробного окружения, а внутриутробное окружение зависит от здоровья матери и

качества крови, которой она его питает. После рождения его здоровье, его успех, его эффективность зависят от ухода за ним и качества материнского молока. Поэтому мать должна обладать хорошим физическим и психическим здоровьем, если она надеется в полной мере выполнять свой материнский долг.

Если для ухода за ребенком нанимается помощница, или горничная, то при ее выборе следует проявлять особую осторожность. Связь няни и ребенка должна быть очень тесной, и она должна быть готова пройти медицинское обследование, чтобы доказать свою физическую пригодность. Ее легкие должны быть тщательно обследованы, также необходимо узнать о состоянии ее рта, горла и носа. Наблюдательная и тактичная мать также выяснит, нет ли у нее других нежелательных заболеваний, которые делают ее непригодной для этой должности. Ясельная горничная должна от природы любить детей, быть трудолюбивой и рассудительной, обладать спокойным вкусом и добрым нравом. Ее работа должна быть удовольствием, а не обязанностью.

ГЛАВА XI

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Второй критический период в жизни молодой жены - бытовые проблемы после первого заключения.

Первые три-четыре месяца после первого заключения - второй важный период в жизни молодой жены. В каком-то смысле это самый критический период. Первый важный период, как вы помните, мы называли первыми несколькими месяцами после свадьбы. В эти месяцы молодая жена проходит через период адаптации. Она узнала, что брак - это не сплошное солнце и счастье. Она узнала, что ее муж не был тем образцом, который она себе представляла. Она открыла для себя его человеческую сторону. Она столкнулась с ежедневными испытаниями и раздражениями, присущими домашней жизни. Она нашла свой уровень и, найдя его, открыла себя. Пока она не очень надежно стоит на якоре, но старается преуспеть, и будущее обещает быть хорошим. Однажды она просыпается и узнает, что беременна, и в ситуацию вклинивается множество новых предположений. Она понимает, что должна продолжать стремиться, надеяться и молиться, чтобы у нее хватило сил и мужества выполнить свою часть работы. Проходит время, и если она - обычная женщина, то вряд ли может похвалиться собой. Ее обязанности требовательны, а ее физическое состояние не получает того внимания и заботы, которые она должна была бы ему уделять. Она не понимает важности гигиены беременности, и день заключения находит ее более или менее истощенной и измотанной. Однако кризис материнства проходит, и она проводит в постели положенные десять дней. По истечении этого срока медсестра и врач оставляют ее в одиночестве решать самую важную проблему жизни. Она - мать, и в ее исключительном ведении находится человеческая жизнь.

Давайте точно поймем, какова реальная ситуация. Изображение ложной ситуации на сайте не будет способствовать достижению цели этой книги и не поможет в решении проблемы, которую автор имеет в виду. Если мы понимаем предмет, то должны признать истинными следующие факты:

1. Что матерями человечества в подавляющем большинстве являются бедняки.
2. Что они необразованны в том смысле, что не знакомы с наукой гигиены и санитарии, а следовательно, и с сохранением здоровья.
3. Что даже достаточно хорошо образованные люди невинно невежественны в науке о наследственности, окружающей среде, гигиене, санитарии и сохранении здоровья.
4. Чтобы принести пользу большинству, мы должны изображать условия так, как они существуют среди бедных, и рассуждать, исходя из этого стандарта.

Книги, написанные на эту тему, основывают свои факты на слишком высокой планке. Их средства защиты находятся за пределами возможностей и понимания средней бедной матери. Их аналогии основаны на условиях, которые существуют среди более обеспеченных слоев населения. Средняя бедная домохозяйка не получает никакой практической помощи от их выводов, потому что ее окружение не позволяет использовать предоставленные данные; эти данные не применимы в ее конкретном случае.

Наша молодая мать, по всей вероятности, физически и умственно незрелая девушка. Скорее всего, она вступила в брачные отношения, не понимая их истинного смысла и даже не задумываясь об их обязанностях и ответственности. Ее не научили истинному значению материнства до того, как на нее свалилось само материнство. Она, вероятно, невинно приобрела привычки, пагубные для ее здоровья и нравственности, и не имеет представления об основных обязанностях домохозяйки. И все же в руки этой женщины попала человеческая жизнь.

Ее домашняя обстановка не внушает уверенности и не располагает к ободрению. Ей приходится бороться за то, чтобы сводить концы с концами, поддерживать мир, сохранять надежду и жизнерадостность. Если ей и удавалось содержать дом в порядке, чистоте и уюте, то это происходило за счет ее не слишком крепкого телосложения. Если она старалась соблюдать все удобства жизни, быть верной женой, спутницей и наперсницей, это требовало от нее нервов, мужества и жизненной силы. Она часто оказывалась на грани срыва, но продолжала работать, потому что чувствовала, что это ее долг, и потому что больше ничего не оставалось делать.

Когда она отдыхает от изнурительного труда в первые долгие дни после того, как встает с постели, одиночество подавляет ее. Она слаба, нервна и удручена, а ее белое, исхудавшее лицо с усталыми, безысходными глазами говорит о ее анемии и безнадежном состоянии. Она еще совсем ребенок, но судьба увенчала ее священной диадемой материнства. Таких матерей тысячи, и потомкам не стоит отчаиваться. Это только начало, а из таких начал рождаются герои расы. Если читательница внимательно прочитала главу "Наследственность", она поймет, что временное состояние матери не имеет значения для судьбы ребенка. По-настоящему важный вопрос заключается в том, как будет развиваться эта мать? Среда обитания ребенка зависит от условий, которыми его окружает мать. Если она неудачница, влияние окружающей среды на ребенка будет неблагоприятным; если она оправдывает ее доверие, если она прогрессирует и справляется со своими трудностями; если она хорошая мать и хорошая домохозяйка, окружение и влияние ребенка будут благоприятны для полного развития его наследственных задатков. Но следует помнить, что даже неблагоприятное окружение не мешает наследственным задаткам доминировать в жизни человека.

Возвращаясь к нашей девушке-матери, на чьи стройные плечи ложится груз огромной ответственности, мы хотим признать, что ее бремя велико. Ее домашние обязанности становятся еще более обременительными из-за ее физической слабости и немощности. Уход за капризным ребенком доводит ее жизненные силы и нервы до предела. На ее нрав накладывают отпечаток требования непонимающего мужа. Она склонна к раздражительности и меланхолии из-за кажущейся неблагоприятности судьбы и фортуны. Моменты ее самоанализа почти горьки. Это критический период, она достигла точки перелома.

Такие моменты часто становятся эпохальными. Поворот колеса фортуны решит судьбу человеческой души.

Возможно, друг подарит необходимое вдохновение, которое возродит надежду, мужество и решимость добиться успеха. Или молитва, вознесенная в тишине отчаяния, которая вдохнет в вас мужество бороться дальше и изменит цвет жизни.

И снова мы советуем такой молодой жене спокойно обдумать ситуацию, выяснить, "для чего она работает", собрать свои идеалы и "знать, чего она хочет". Здесь нет ничего органически неправильного. Это состояние, а не болезнь. Она удручена, подавлена, нервничает и слаба. Уныние, отчаяние и нервозность - это результат снижения физической жизнеспособности и отсутствия системы. Она неэффективна, потому что не является обученным работником. Она легко впадает в уныние, потому что анемия или бескровная недостаточность не обеспечивают кислородом, необходимым для борьбы. Нет такого периода в жизни женщины, когда она была бы более склонна попасть в колею, чем в это время. Каждый элемент, духовный и физический, необходимый для застоя и безразличия, присутствует, и потребуются смелые и отважные усилия, чтобы противостоять охватившему ее соблазну неудачи.

Какое мы можем предложить средство? Прежде всего, она должна восстановить свое здоровье. Это просто состояние, с которым нужно бороться, а не болезнь, и определенная система, хорошо продуманный план, которого нужно строго придерживаться, приведут к результату. Она должна восстановить свое здоровье, потому что без здоровья она не может надеяться на эффективность в работе или приятный нрав, а она в долгу и перед собой, и перед мужем, и перед ребенком. Она должна выходить из дома. Она должна гулять на свежем воздухе. В жизни нет абсолютно ничего, что могло бы так чудесно преобразить удрученную, усталую, изможденную и больную женщину, как систематические ежедневные прогулки на свежем воздухе. Однако она должна ходить бодро и желать выздороветь. Мы не можем выздороветь, если не хотим выздороветь. Тот, кто ходит с целью, будет ходить прямо, твердо и бодро; он будет держать грудь высоко, глубоко дышать и вдыхать надежду, здоровье и счастье. Чтобы восстановить силы после нагрузок, связанных с беременностью и родами, требуется время. Многие женщины жалуются, что чувствуют слабость и не могут быстро восстановить силы, но не предпринимают никаких усилий. Они должны начать. Сидеть и ждать, пока все само придет, не получится. Если они не могут пройти милю, то для начала им нужно пройти половину этого расстояния, а пятимильная прогулка придет со временем. Многие молодые мамы приобретают привычку выводить ребенка в коляске на воздух и считают это упражнением для себя. Они присоединяются к бригаде малышей и шествуют вверх и вниз по кварталу, или выбирают солнечное место, где есть другие люди в таком же поиске, и сидят вокруг, обмениваясь доверительными беседами. Такие прогулки обычно перерастают в сплетни и являются опасной и сомнительной практикой. Они, несомненно, полезны для ребенка, но морально и физически вредны для молодой матери. Эта ежедневная привычка называется физическими упражнениями, но это ни в коем случае

не физические упражнения. Молодая мама должна выбрать определенное время каждый день, сразу после кормления, когда ребенок, скорее всего, уснет, и посвятить этот период прогулкам. Один час в день позволит многое сделать для восстановления и укрепления здоровья и сил, а также аппетита матери. Никакая работа в помещении не заменит прогулок на свежем воздухе. Кормящая мать просто обязана это делать. Это позволит ей лучше вырабатывать молоко, избавит ее от склонности к нервозности, обеспечит хороший аппетит, бодрость духа и крепкий сон. Это сделает ее лучшей матерью и лучшей женой. Многие молодые жены сеют первые семена недовольства и окончательных неудач во время естественной депрессии, которая следует за материнством.

Она должна придерживаться системы в выполнении своих домашних обязанностей. Хороший план - выделить определенное время для приема пищи, когда начинать готовить и когда заканчивать мыть посуду. Затем займитесь общими домашними делами. Составьте расписание на неделю, посвятив каждый день определенной задаче, чтобы к концу недели все основные дела были выполнены. Систематизируя работу таким образом, можно охватить большой объем дел, и со временем это будет делать все легче, поскольку появится множество полезных способов экономить время.

Примите систему работы с ребенком. Многие матери измотаны, нервничают не иначе как из-за отсутствия системы в управлении повседневной жизнью своих детей. Если не придерживаться системы в кормлении и уходе за младенцем, он становится раздражительным. Для больной, уставшей, изможденной матери раздражительный ребенок - невыразимая пытка. Начните правильно. Уделяйте ему достаточное, но не излишнее внимание. Кормите его каждые два часа и ни в какое другое время. Будите его для кормления в обычное время. Через несколько дней он приобретет привычку питаться регулярно и будет спать между кормлениями. Не перекармливайте его. Помните, что дети никогда не умирают от голода, но многие умирают от перекармливания, а перекармливание - самая распространенная из известных причин детской смертности. Прочитайте статью "Как долго нужно кормить ребенка грудью?". Содержите ребенка в чистоте, комфорте и радости, и у вас будет не капризный ребенок, а тот, который будет постоянно вдохновлять и стимулировать вас.

Найдите время для отдыха, вздремните в середине дня. Время от времени выбирайтесь на день-два в деревню или на морское побережье. Следите за своим внешним видом, будьте опрятны и чисты, привлекайте внимание мужа в вечерние часы. Не позволяйте ему отдаляться от вас. Будьте жизнерадостны, поощряйте его рассказывать о своих надеждах и планах, проявляйте интерес к его здоровью и работе. Не забывайте о доминирующем влиянии на вашу работоспособность и счастье, которое оказывает привычка учиться. Заинтересуйтесь каким-нибудь искусством, развивайте свой ум, и вскоре, быстрее, чем вы думаете, вы забудете о своих проблемах и восстановите здоровье.

Другого способа сделать это не существует. Нет такого королевского способа, который не был бы открыт для самой бедной матери.

Океанское путешествие, поездка в Европу, светский доктор, профессиональный массажист, специалисты по красоте и чудотворцы не смогут добиться большего, чем вы можете добиться в своей бедной квартире, если вы "пойдете по этому пути и в правильном духе". Всегда помните, что: "Неудача существует только в том случае, если ее признать". Любая стоящая задача решается самопожертвованием, самоотречением, терпеливыми, настойчивыми, полными энтузиазма усилиями, и никак иначе. Радость свершения - достаточная награда за все человеческие жертвы.